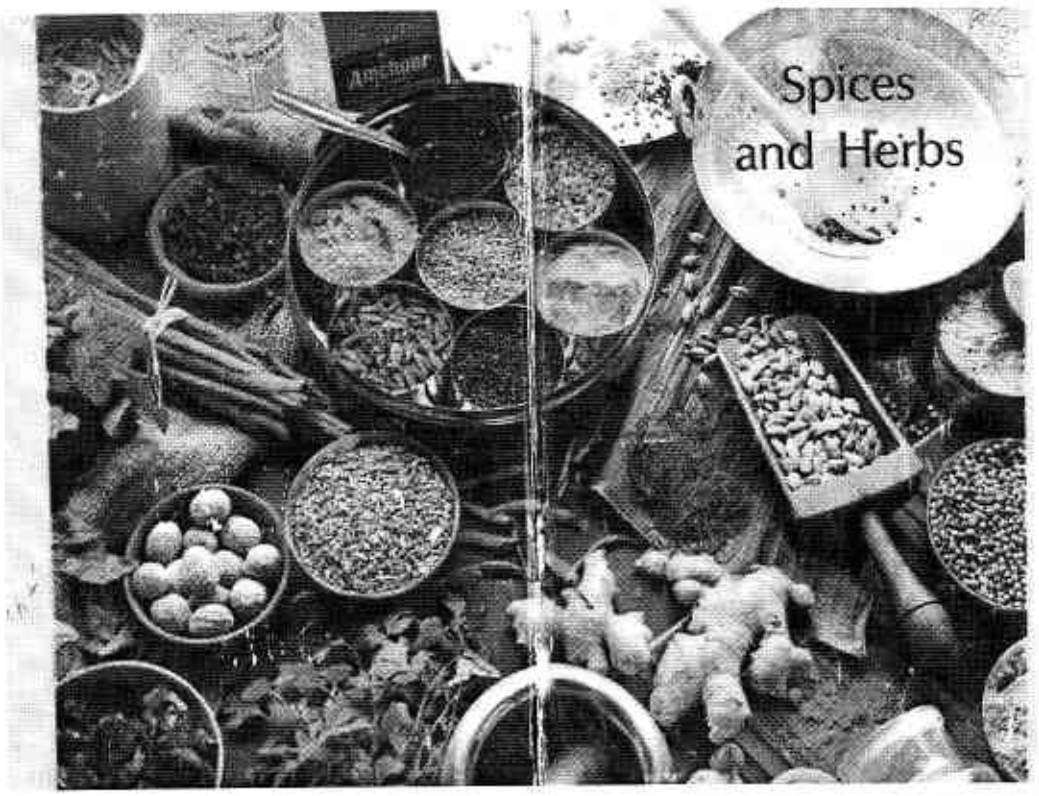
# آشپزی گیاهی

## هنر آشپزی بدون گوشت! چگونه باید پخت؟

تألیف : روحینی قیصری




نشر سهند

# فهرست مطالب


| عنوان | صفحه |
|---|---|
| پیشگفتار | ۱۵ |
| مقدمه | ۱۷ |
| **فصل اول** | |
| **سوپ‌ها، آش‌ها، دال‌ها، شیرجو، عدسی و جوانه‌گندم** | **۲۵** |
| سوپ‌ها | ۲۶ |
| سوپ جو | ۲۶ |
| سوپ سبزی | ۲۷ |
| سوپ سبزی با ورمیشل | ۲۸ |
| سوپ سفید | ۲۹ |
| سوپ روستایی | ۳۰ |
| سوپ گندم | ۳۱ |
| سوپ فلفل | ۳۱ |
| سوپ قارچ | ۳۲ |
| آش‌ها | ۳۳ |
| آش آلو | ۳۳ |
| آش لپه | ۳۴ |
| آش نخود | ۳۵ |
| آش انار | ۳۶ |
| آش جو | ۳۷ |
| آش رشته | ۳۷ |
| آش شلغم | ۳۸ |
| آش کلم‌قمری | ۳۹ |
| آش گندم یا آش بلغور گندم | ۳۹ |
| آش ماش | ۴۰ |
| آش میوه | ۴۱ |
| آش سماق | ۴۲ |
| آش ترش شمال | ۴۲ |
| آش چغندر | ۴۳ |







| عنوان | صفحه |
|---|---|
| آش آماج | ۴۴ |
| حلیم با جوانه گندم | ۴۴ |
| حلیم با گندم پوست کنده | ۴۵ |
| شیر جو | ۴۶ |
| عدسی یا خوراک عدس | ۴۶ |
| نوع دوم عدسی (دال) | ۴۷ |
| خوراک لوبیاچیتی | ۴۸ |
| جوانه گندم | ۴۹ |
| طریقه درست کردن جوانه گندم | ۴۹ |
| طرز استفاده از جوانه گندم | ۵۰ |
| ملاس سیاه یا شکر سرخ مازندران | ۵۱ |
| **فصل دوم** | |
| **انواع خوارکها** | |
| **چند نوع خوراک‌ساده سبزی** | |
| سوفله سیب‌زمینی | ۵۴ |
| خوراک سیب‌زمینی و خامه | ۵۵ |
| کرفس با سس گوجه‌فرنگی و قارچ | ۵۶ |
| خوارک سبزیجات | ۵۶ |
| نوع دوم خوراک سبزیجات که با برنج مناسب است | ۵۷ |
| بورانی بادمجان | ۵۸ |
| ورقه کدو با ماست | ۵۹ |
| کشک بادمجان | ۶۰ |
| میرزا قاسمی | ۶۰ |
| حلیم بادمجان | ۶۱ |
| نازخاتون سرد | ۶۲ |
| نازخاتون گرم | ۶۳ |
| **فصل سوم** | |
| **چند نوع املت** | |
| **و خوراک سیب‌زمینی** | |
| **املت‌ها** | |
| طرز درست کردن پنیرمقوی‌برای‌املت | ۶۶ |
| املت ساده | ۶۶ |
| املت با گوجه‌فرنگی | ۶۷ |
| املت کامل سبزیجات | ۶۷ |
| خوراک سیب‌زمینی | ۶۸ |
| خوراک سیب‌زمینی با سبزیجات | ۶۹ |
| پوره سیب‌زمینی با نخودفرنگی | ۶۹ |
| پوره سیب‌زمینی با نخودفرنگی | ۷۰ |
| کرپ (گیاهی) | ۷۱ |
| طرز تهیه نان کرپ | ۷۲ |
| مواد لازم داخل کرپ گیاهی | ۷۳ |
| پیتزا | ۷۳ |
| پاته سیب‌زمینی | ۷۵ |
| خوراک با جوانه «آلفا، آلفا» | ۷۶ |
| طاس‌کباب برای فصل پاییز و زمستان | ۷۷ |
| طاس‌کباب برای فصل بهار و تابستان | ۷۸ |
| خوراک سیب‌زمینی با پنیر | ۷۹ |
| **فصل چهارم** | |
| **انواع خوراک قارچ، اردورها** | |
| غذای قارچ با ماست | ۸۲ |

| عنوان | صفحه |
|---|---|
| شنیسل قارچ | ۸۳ |
| خوراک قارچ با جعفری و سیب‌زمینی | ۸۳ |
| مسمّی قارچ | ۸۴ |
| اردور پنیر و سبزی | ۸۵ |
| اردور بادمجان | ۸۶ |
| اردور سیب‌زمینی | ۸۷ |

**فصل پنجم**
**انواع سس‌ها**
**(برای خوراک‌ها و سالادها)** ۸۹

**انواع سس‌ها**

| | |
|---|---|
| سس ساده بشامل | ۹۰ |
| نوع دیگر سس بشامل | ۹۰ |
| سس خامه | ۹۱ |
| نوع دیگر سس خامه | ۹۱ |
| سس ساده برای انواع سالاد | ۹۲ |
| سس سبزی برای سالاد | ۹۳ |
| سس ماست برای انواع سالاد | ۹۳ |
| نوع دیگر سس خامه برای سالاد | ۹۴ |
| سس سفید برای خوراک‌ها و سوپ‌ها | ۹۵ |
| سس مخصوص پیتزا | ۹۵ |
| سس ماست با لیموترش | ۹۶ |
| نوع دیگر سس ماست برای سبزیجات پخته | ۹۷ |
| سس گوجه‌فرنگی تازه برای کتلت گیاهی و ماکارونی | ۹۷ |
| چگونه سس رنگی داشته باشیم | ۹۸ |
| سس سالاد فرانسه | ۹۸ |
| سس فرانسه با آب‌میوه | ۹۹ |
| سس فرانسوی ترخون | ۹۹ |
| سس فرانسه با سبزیهای خوردنی | ۱۰۰ |
| سس پنیر سفید | ۱۰۰ |
| سس سالاد برای افراد چاق | ۱۰۱ |
| سس ماست | ۱۰۲ |
| سس خامه با چاشنی مختلف برای سالاد میوه | ۱۰۲ |
| سس لیمو و عسل | ۱۰۳ |

**فصل ششم**
**انواع ماکارونی «اسپاگتی»** ۱۰۵

**ماکارونی‌ها**

| | |
|---|---|
| ماکارونی یا اسپاگتی | ۱۰۶ |
| ماکارونی قالبی | ۱۰۷ |
| گراتن ماکارونی | ۱۰۸ |
| لازانیا | ۱۰۹ |

**فصل هفتم**
**انواع پلوها** ۱۱۱

**پلوها**

| | |
|---|---|
| طرز تهیه سبوس‌برنج | ۱۱۲ |
| عدس پلو | ۱۱۳ |
| سبزی‌پلو با کوکوسبزی و جوانه گندم | ۱۱۴ |
| قیمه پلو | ۱۱۵ |
| کته نخودپلو با شیر | ۱۱۷ |





| عنوان | صفحه |
|---|---|
| رشته پلو با قیمه خشک | ۱۱۸ |
| ارشک پلو با ته‌چین | ۱۱۹ |
| کلم پلو | ۱۲۰ |
| شبدر پلو | ۱۲۱ |
| استانبولی پلو | ۱۲۲ |
| نخود پلو | ۱۲۳ |
| البالو پلو | ۱۲۴ |
| لوبیا پلو | ۱۲۶ |
| باقلا پلو با آب چلتوک | ۱۲۶ |

**فصل هشتم**
**انواع خورش‌ها** ۱۲۹

**خورش‌ها**

| | |
|---|---|
| خورش فسنجان | ۱۳۰ |
| نوع دوم فسنجان با کدو حلوائی و قیسی | ۱۳۱ |
| نوع سوم فسنجان ترش (غذای شمالی) | ۱۳۱ |
| خورش کرفس | ۱۳۲ |
| کرفس نوع دوم | ۱۳۳ |
| خورش کدو | ۱۳۳ |
| خورش کدو حلوائی | ۱۳۴ |
| خورش قورمه‌سبزی با بادمجان | ۱۳۵ |
| طاس‌کباب سیب‌زمینی با سماق قرمز | ۱۳۶ |
| قورمه‌سبزی با پنیر مقوی | ۱۳۷ |
| قیمه با سیب‌زمینی | ۱۳۸ |
| خورش قیمه بادمجان یا قیمه کدو با غوره | ۱۳۹ |
| خورش لوبیاسبز | ۱۳۹ |
| خورش باقلا قاتق (غذای گیلانی) | ۱۴۰ |
| ترشی‌تره (غذای گیلانی) | ۱۴۱ |
| خورش مرغ ترش (گیاهی) | ۱۴۲ |
| کشک بادمجان | ۱۴۳ |
| حلیم بادمجان | ۱۴۴ |
| حلیم بادمجان با عدس | ۱۴۵ |
| آب‌گوشت (گیاهی) | ۱۴۶ |
| خورش آلو | ۱۴۷ |

**فصل نهم**
**انواع دلمه‌ها** ۱۴۹

**دلمه‌ها**

| | |
|---|---|
| دلمه بادمجان، کدو، فلفل سبز دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی | ۱۵۰ |
| دلمه برگ مو (کلم) | ۱۵۲ |

**فصل دهم**
**انواع سالادها، برانی‌ها، و نرگسی**

**سالادها**

| | |
|---|---|
| سالاد روسی (اولیویه روسی) | ۱۵۴ |
| سالاد سبزی | ۱۵۵ |
| سالاد سیب‌زمینی با ماست | ۱۵۶ |
| سالاد گوجه‌فرنگی و نخودسبز | ۱۵۷ |
| سالاد لبو | ۱۵۸ |
| سالاد عدس | ۱۵۹ |
| سالاد قارچ و کرفس | ۱۶۰ |
| سالاد پرتقال | ۱۶۰ |

| عنوان | صفحه |
|---|---|
| سالاد میوه | ۱۶۱ |
| سالاد میوه تابستانی با بستنی | ۱۶۲ |
| سالاد سبزیجات | ۱۶۴ |
| سالاد فصل مخصوص زمستان | ۱۶۵ |
| سالاد کلم سفید و هویج | ۱۶۶ |
| سالاد الویه | ۱۶۷ |
| سالاد ماست لبو یا ماست صورتی | ۱۶۸ |
| برانی اسفناج | ۱۶۹ |
| نرگسی اسفناج | ۱۷۰ |
| **فصل یازدهم** | |
| **انواع گراتن** | ۱۷۱ |
| گراتن‌ها | |
| گراتن بادمجان | ۱۷۲ |
| گراتن گل‌کلم | ۱۷۳ |
| گراتن کدو سبز | ۱۷۴ |
| **فصل دوازدهم** | |
| **انواع خمیرها** | ۱۷۵ |
| خمیرها | |
| خمیر بنیه | ۱۷۶ |
| خمیر پیتزا | ۱۷۷ |
| خمیر فونسه یا خمیر بریزه | ۱۷۷ |
| نوع ساده خمیر ورقه‌شده برای درست کردن شیرینی ناپلئونی و پاپیونی | ۱۷۸ |

| عنوان | صفحه |
|---|---|
| **فصل سیزدهم** | |
| **انواع دسرها** | ۱۸۱ |
| دسرها | |
| بنیه سیب | ۱۸۲ |
| بنیه موز | ۱۸۲ |
| کرم شکلات | ۱۸۳ |
| موز با شربت کرم شکلات | ۱۸۳ |
| دسر کدوحلوائی با مغزگردو | ۱۸۳ |
| حلوای کدوحلوائی | ۱۸۴ |
| یک نوع دسر کدوحلوائی | ۱۸۵ |
| سورپریز کدوحلوائی | ۱۸۵ |
| کرم موز | ۱۸۶ |
| دسر موز | ۱۸۷ |
| دسر خوشمزه | ۱۸۸ |
| کرم پرتقال | ۱۸۹ |
| **فصل چهاردهم** | |
| **انواع بستنی‌ها** | ۱۹۱ |
| بستنی‌ها | |
| بستنی میوه | ۱۹۲ |
| بستنی گلابی | ۱۹۲ |
| نوع دیگر بستنی | ۱۹۳ |
| بستنی میوه با خامه | ۱۹۴ |
| بستنی خامه با توت‌فرنگی | ۱۹۵ |
| کیک بستنی | ۱۹۵ |
| بستنی شکلاتی | ۱۹۶ |
| شیرموز با بستنی | ۱۹۷ |





| عنوان | صفحه |
|---|---|
| پالوده (طالبی) بابستنی | ۱۹۷ |
| **فصل پانزدهم** | |
| **انواع کرم‌ها برای شیرینی و کیک** | ۱۹۹ |
| کرم‌ها | |
| کرم کاکائو برای روی کیک | ۲۰۰ |
| نوع دوم کرم کاکائو برای روی کیک و شیرینی | ۲۰۱ |
| کرم پرتقال برای روی کیک پرتقال | ۲۰۱ |
| کرم شکلات | ۲۰۲ |
| طرز تهیه کرم قهوه‌ای | ۲۰۲ |
| کرم موز | ۲۰۳ |
| کرم سفید خامه‌ای | ۲۰۴ |
| کرم کره‌ای با پسته | ۲۰۴ |
| کرم کره‌ای با فندق | ۲۰۵ |
| کره کره‌ای با گردو | ۲۰۵ |
| کره کره‌ای با بادام | ۲۰۵ |
| **فصل شانزدهم** | |
| **انواع نان شیرینی‌تر** | ۲۰۷ |
| نان شیرینی‌تر | |
| پای سیب | ۲۰۸ |
| پای موز | ۲۰۹ |
| پای توت‌فرنگی | ۲۱۰ |
| ناپلئون فوری | ۲۱۱ |
| شیرینی با کرم بادام | ۲۱۱ |

| عنوان | صفحه |
|---|---|
| شیرینی ناپلئونی | ۲۱۲ |
| شیرینی پاپیونی | ۲۱۳ |
| شیرینی دوناتس | ۲۱۴ |
| یک نوع شیرینی با سیب یا موز | ۲۱۵ |
| **فصل هفدهم** | |
| **انواع کیک‌ها** | ۲۱۷ |
| کیک‌ها | |
| کیک ساده یا زعفرانی | ۲۱۸ |
| کیک سیب | ۲۱۹ |
| کیک گردویی به سبک کشور رومانی | ۲۲۰ |
| نوع دیگر کیک گردویی | ۲۲۱ |
| کیک پرتقال | ۲۲۲ |
| کیک کاکائو | ۲۲۳ |
| کیک سه رنگ | ۲۲۳ |
| کیک بادامی | ۲۲۴ |
| نان مافن با شیر | ۲۲۵ |
| شیرینی کشمشی | ۲۲۵ |
| نان خامه‌ای | ۲۲۶ |
| نان مربای | ۲۲۷ |
| تن‌تن گیلاس | ۲۲۸ |
| نان خامه‌ای سویسی | ۲۲۹ |
| کیک اسفنجی با مربای توت‌فرنگی | ۲۲۹ |
| کیک اسفنجی با کرم لیمو | ۲۳۰ |
| کیک اسفنج شکلاتی (کرم شکلاتی) | ۲۳۱ |
| کیک کوچک یزدی | ۲۳۲ |

| عنوان | صفحه |
|---|---|
| **فصل هجدهم** | |
| **انواع شیرینی خشک** | **۲۳۵** |
| **شیرینی خشک** | |
| نان شیرینی خشک | ۲۳۶ |
| زولبیا | ۲۳۷ |
| شربت زولبیا | ۲۳۷ |
| میکادو | ۲۳۸ |
| حلوای زنجبیلی | ۲۳۸ |
| برشتوک نخودچی | ۲۳۹ |
| رنگینک | ۲۴۰ |
| توت سفید از بادام | |
| (توت سبز از پسته) | ۲۴۱ |
| سوهان عسلی | ۲۴۲ |
| بادام سوخته | ۲۴۳ |
| شیرینی گردویی | ۲۴۳ |
| نان شیرینی خشک | ۲۴۴ |
| شیرینی نخودچی | ۲۴۵ |
| شیرینی نارگیلی | ۲۴۶ |
| قرابیه | ۲۴۷ |
| آقاگردک | ۲۴۷ |
| نان گردویی لوله‌ای | ۲۴۸ |
| شیرینی فندقی با بادام | ۲۴۹ |
| قطاب | ۲۵۰ |
| باقلوا | ۲۵۱ |
| باقلوای دو رنگ پسته و بادام | ۲۵۳ |
| نان برنجی | ۲۵۳ |
| نان برنجی طلایی | ۲۵۴ |
| گوش‌فیل | ۲۵۴ |
| نارنجک | ۲۵۵ |
| **فصل نوزدهم** | |
| **انواع دسرهای ایرانی** | **۲۵۷** |
| **دسرهای ایرانی** | |
| حلوای آرد گندم | ۲۵۸ |
| ترحلوا | ۲۵۹ |
| شله‌زرد | ۲۵۹ |
| شیربرنج | ۲۶۰ |
| کاچی | ۲۶۰ |
| فرنی | ۲۶۱ |
| مسقطی کاسه‌ای | ۲۶۲ |
| **فصل بیستم** | |
| **انواع نانهای گیاهی** | **۲۶۳** |
| **نانهای گیاهی** | |
| نان گردویی | ۲۶۴ |
| نان برشته بادام زمینی | ۲۶۵ |
| نان گردویی با مرزه | ۲۶۵ |
| نان فندق یا بادام خام | ۲۶۶ |
| ته‌چین بادمجان | ۲۶۷ |
| شامی‌کدو | ۲۶۸ |
| نان گردو و برنج | ۲۶۸ |
| دلمه بادمجان | ۲۶۹ |
| خوراک فندق با سبزیجات | ۲۷۰ |
| نان طلایی هویج | ۲۷۱ |





| عنوان | صفحه |
|---|---|
| نان گردویی | ۲۷۲ |
| نان سبزی قارچ | ۲۷۳ |
| نان عدسی | ۲۷۴ |
| کباب باقلا | ۲۷۵ |
| نان لوبیا | ۲۷۶ |
| نان نخود سبز | ۲۷۷ |
| پانینی با نان فرانسوی | ۲۷۷ |
| مولن جوانه گندم | ۲۷۹ |
| نان گرد با آرد کامل گندم | ۲۷۹ |
| مولن دُرت | ۲۸۰ |
| بیسکویت با آرد کامل | ۲۸۱ |
| بیسکویت پرتقالی هجده قیراطی | ۲۸۱ |
| نان سبوس‌دار | ۲۸۲ |
| نان گردویی کشمشی | ۲۸۳ |
| نان شیر دارچین | ۲۸۳ |
| نان زرین هویج | ۲۸۴ |
| نان چاودار | ۲۸۴ |
| کلوچه سوئدی | ۲۸۵ |
| نان انگشتی جوانه گندم | ۲۸۶ |
| نان گردویی ترخونی | ۲۸۷ |
| خوراکهایی که با لوبیا سویا می‌پزید | ۲۸۷ |
| کلوچه سویا | ۲۸۸ |
| **فصل بیست و یکم** | |
| **انواع کوکو، شامی، کتلت و کباب ترش** | **۲۸۹** |
| **کوکوها** | |
| کوکو سیب‌زمینی ساده و مغزدار | ۲۹۰ |
| کتلت | ۲۹۱ |
| دو نوع شامی | ۲۹۲ |
| **فصل بیست و دوم** | |
| **انواع مربا، مارمالاد و شربت** | |
| **مرباها** | |
| مربای زردآلو | ۲۹۶ |
| مربای پوست پرتقال | ۲۹۶ |
| مربای آلبالو | ۲۹۷ |
| مربای ذغال‌اخته | ۲۹۷ |
| مربای گیلاس | ۲۹۸ |
| مربای به | ۲۹۸ |
| ژله به | ۲۹۹ |
| مربای انجیر | ۳۰۰ |
| مربای لیموترش | ۳۰۰ |
| مربای پوست لیموترش | ۳۰۱ |
| مربای سیب | ۳۰۲ |
| مربای هویج و خلال پرتقال | ۳۰۲ |
| مربای موز با دارچین | ۳۰۳ |
| مربای گل‌سرخ | ۳۰۴ |
| **مارمالادها** | |
| مارمالاد | ۳۰۵ |
| مارمالاد پرتقال یا نارنگی | ۳۰۵ |
| مارمالاد زردآلو | ۳۰۶ |
| مارمالاد توت‌فرنگی با آلبالو، گیلاس یا تمشک | ۳۰۶ |

| عنوان | صفحه |
|---|---|
| مارمالاد سیب (گلابی) | ۳۰۷ |
| **شربتها** | |
| شربت آب‌لیمو | ۳۰۸ |
| شربت پرتقال | ۳۰۸ |
| شربت به‌لیمو | ۳۰۹ |
| شربت تخم‌شربتی | ۳۱۰ |
| **فصل بیست و سوم انواع چای گیاهی** | ۳۱۱ |
| **چای گیاهی** | |
| چای نعناع | ۳۱۲ |
| جوشانده زنجبیل | ۳۱۲ |
| دم‌کرده برگ پاپایا (میوه هندی) | ۳۱۲ |
| دم‌کرده گل نسترن | ۳۱۳ |
| دم‌کرده برگ توت‌فرنگی | ۳۱۳ |
| چای بسیار معطر گیاهی (ودائی) | ۳۱۴ |
| چای‌گیاهی (مفیدبرای‌معده‌وآرامبخش) | ۳۱۴ |
| **فصل بیست و چهارم انواع شور و ترشی** | ۳۱۷ |
| **شور و ترشی** | |
| شور مخلوط و ترشی مخلوط | ۳۱۸ |
| خیارشور | ۳۱۹ |
| ترشی لبنه بادمجان | ۳۲۰ |
| ترشی هفت‌بیجار | ۳۲۰ |
| زیتون پرورده | ۳۲۱ |
| **فصل بیست و پنجم غذاهای هندی و نان‌ها** | ۳۲۳ |
| **غذاهای هندی** | |
| نقش ادویه‌جات | ۳۲۴ |
| هل | ۳۲۴ |
| فلفل قرمز | ۳۲۵ |
| دارچین | ۳۲۵ |
| میخک | ۳۲۵ |
| گشنیز | ۳۲۶ |
| زیره | ۳۲۶ |
| زنجبیل | ۳۲۶ |
| خردل | ۳۲۷ |
| جوزهندی | ۳۲۷ |
| فلفل سیاه | ۳۲۷ |
| زردچوبه | ۳۲۷ |
| مواد اولیه آشپزی | ۳۲۸ |
| پنیر کورد یا پنیر قوی و روغن گی | ۳۲۸ |
| کورد (پنیر طبیعی) | ۳۲۹ |
| روش دیگری برای تهیه پنیر کورد | ۳۳۰ |
| گی | ۳۳۰ |
| شیر نارگیل | ۳۳۱ |
| ماست | ۳۳۱ |
| ماسای ساده | ۳۳۲ |
| گرام ماسا | ۳۳۳ |
| اسفناج سرخ شده و گلوله‌های پنیر (پالاک کوفته) | ۳۳۴ |
| آرد نخودچی و لقمه‌های‌لذیذ برگ‌گشنیز | ۳۳۵ |





| عنوان | صفحه |
|---|---|
| مالای کوفته (گلوله‌های پنیر سرخ شده در سس خامه) | ۳۳۶ |
| ماتاردال بارا (کوفته لپه با سس سفید) | ۳۳۷ |
| آلو پاترا | ۳۳۹ |
| رشته‌های آرد نخودچی (ساویان) | ۳۴۰ |
| دوکلا (دال بخارپز ماست) | ۳۴۱ |
| ماتهی ـ کراکرهای هندی | ۳۴۳ |
| باندگوبی کوفته (برگهای پر شده کلم) | ۳۴۴ |
| نرگس کوفته (کوفته سلطنتی) | ۳۴۶ |
| داهی‌وادا (کوفته‌دال در سس‌ماست) | ۳۴۸ |
| گاجاروادا | ۳۴۹ |
| قائم‌پروادا | ۳۵۱ |
| جالبی | ۳۵۲ |
| لاگلا (آرد نخودچی و گلوله‌های میوه خشک) | ۳۵۳ |
| بستنی هندی (کالفی) | ۳۵۴ |
| گجر حلوا (پوره هویج) | ۳۵۶ |
| راسگولا | ۳۵۶ |
| سوجیکا حلوا پوره نشاسته | ۳۵۸ |
| حلوای فندق | ۳۵۹ |
| ساندش (در پنیر هندی) | ۳۵۹ |
| پیان لادو | ۳۶۰ |
| پوری موز | ۳۶۱ |
| ماسالاوسا | ۳۶۲ |
| ساموسا | ۳۶۵ |
| سیمپلی واندرفول | ۳۶۶ |
| برفی (نوع اول) | ۳۶۷ |
| برفی (نوع دوم) | ۳۶۸ |
| برفی نارگیل | ۳۶۸ |
| جیبی گاجا (گوش فیل) | ۳۶۹ |
| جالبی (بامیه) | ۳۷۰ |
| گلابی جامین | ۳۷۱ |
| **نان‌ها** | |
| چاپاتی نوع اول | ۳۷۳ |
| چاپاتی نوع دوم | ۳۷۴ |
| نان استوانه‌ای | ۳۷۴ |
| نان نارگیلی | ۳۷۵ |
| نان گندم لوزی | ۳۷۶ |
| نان لوزی (نوع اول) | ۳۷۷ |
| نان لوزی (نوع دوم) | ۳۷۸ |
| پوری | ۳۷۹ |
| چپوری | ۳۷۹ |
| پاراتا (نان گندم خالص ورقه‌ای) | ۳۸۰ |
| **جداول** | ۳۸۲ـ۳۸۸ |
| **توضیح عکسها** | ۳۹۰ـ۳۹۵ |
| **منابع و مآخذ** | ۳۹۶ |

## پیشگفتار:

چه بخوریم که همیشه سالم، آرام، صبور، شاد و جوان بمانیم و در درون، اضطراب و تشویش و نگرانی نداشته باشیم.

راز درست خوردن و همیشه به یاد خدا بودن را بدانیم و شکرگزار نعمتهای روزافزونش باشیم.

راز یک زندگی آرام و توأم با سلامتی در گیاهخواری، پاک خوردن، پاک فکر کردن، انجام ورزش یوگا حتی ۱۵ دقیقه در روز و مهمتر از همه پاک زندگی کردن است.

در دستور غذاهای این کتاب گفته شده که از سیر، پیاز و تره هم استفاده نشود. حتماً خواهید پرسید چرا؟ سیر و پیاز و تره که گیاه هستند! بله گیاه هستند و شاید هم برای بدن مفید باشند ولی برای روح، تمرکز فکر و اعصاب مفید نیستند و در انسان تولید اضطراب و تشویش می‌کنند. امتحان کنید و خود به این باور برسید.

در این کتاب طبق دستور غذائی که داده شده به اندازه کافی پروتئین گیاهی تأمین شده است و ما در طول شبانه‌روز با خوردن شیر، ماست، خامه، کره، پنیر، کشک، حبوبات، غلات، سبزیجات، میوه‌جات و خشکبار مثل گردو، فندق، بادام، پسته به اندازه کافی ویتامین و پروتئین دریافت می‌کنیم. پس دلیلی برای نگرانی از کمبود پروتئین وجود ندارد.

این کتاب شامل دو بخش جداگانه است:

۱ ـ غذاهای ایرانی و فرنگی ۲ ـ غذاهای هندی و ودایی

امید است که این خدمت کوچک من مورد رضایت خداوند و عموم خانواده‌ها قرار گیرد.

ضمنا توجه شما خواننده گرامی را به جدول ذخایر غذایی و نقش ویتامین‌ها و مقدار کالری و ادویه‌ها که در آخر کتاب ذکر شده جلب می‌نمایم.

بدین وسیله از کلیه دوستانی که در تهیّه مقدمه، و ترجمه متون انگلیسی مرا یاری نموده‌اند تشکر کرده و امیدوارم زحمات آنان مورد قبول خداوند باشد.

**رزا (روحینی) قیصری**

## مقدمه

مسئله تغذیه برای انسان عصر حاضر یکی از مهم‌ترین مسائل ضروری حیات به شمار می‌رود، زیرا نوع تغذیه علاوه بر اینکه بر سلامتی جسم تأثیر مستقیم دارد در سلامتی روح و روان نیز بی‌تأثیر نیست، زیرا قسمتی از انرژی حاصل از سوخت غذا به قدرت فکر و کلام تبدیل می‌شود. با توجه به این اصل اساسی لازم است تلاش کنیم غذاهای مورد مصرفمان علاوه بر تأمین موّاد لازم و مورد نیاز بدن حتی‌الامکان عوارض منفی جانبی در ارگانیزم بدن به جای نگذارند.

طبق تحقیقات کارشناسان تغذیه و بهداشت بیماریهایی از قبیل مرض قند (دیابت) و ناراحتی‌های کبدی در اثر سوءتغذیه و افراط در پرخوری و مصرف روغن‌های اشباع شده بوجود می‌آید و علت پرخوری را مصرف گوشت عنوان نموده‌اند چون گوشت اشتهای کاذب تولید می‌کند. از طرف دیگر میکروبهای عفونت‌زای درون گوشت باعث پیدایش سنگهای صفراوی و ورم کیسه صفرا می‌شوند.

بیماری‌های کلسترول یا چربی خون نیز یکی از عارضه‌های رایج بین گوشتخواران است که به ناراحتی‌های قلبی و مسدود شدن رگهای خونی منجر می‌شود. این عارضه در موارد حاد موجب بروز سکته قلبی و در موارد ضعیف باعث ریزش مو، زبری پوست و ابتلاء به بیماری بَرَص و کک مک می‌گردد.

۲۳۹۳۶۶ کتابخانه مرکزی استان قم صوفی



گذشته از صدمات جسمی فوق، صدمات روحی و روانی بسیاری نیز در اثر مصرف گوشت بر انسان وارد می‌شود که منجمله از بیماری افسردگی، دلهره، تشویش، اضطراب، هیجان و عصبانیت می‌توان نام برد. طبق آمارهای بدست آمده میزان قتل و جنایت، دزدی و فساد در جوامع گوشتخوار به مراتب بسیار بالاتر از جوامع گیاهخوار است.

با توجه به مسائل مذکور در دهه اخیر تلاشهای گسترده‌ای در کشورهای مریکایی و اروپایی صورت گرفته تا با آگاه ساختن مردم به مضرات مصرف گوشت، فرهنگ گیاه‌خواری را بین مردم اشاعه دهند. در همین رابطه نشریاتی نیز منتشر شده و روز به روز بر تعداد رستورانهای مخصوص گیاهخواران افزوده می‌شود.

استقبال مردم نیز از این امر بسیار خوب گزارش شده است ولی متأسفانه در کشور ما به سه علت عمده تغذیه گیاهی تا کنون بین عده بسیار کمی رعایت می‌شود و به حد لازم رواج نیافته است. این سه عامل عبارتند از:

۱ ـ ناآگاهی مردم در زمینه مضرات مصرف گوشت

۲ ـ ترس از کمبود پروتئین

۳ ـ عدم آشنایی به طرز تهیه غذاهای گیاهی که ضمن منطبق بودن با ذائقه ایرانی حاوی مواد پروتئینی و ویتامینهای ضروری و مورد نیاز بدن هم باشد.

در مورد اول می‌توان به کتابهایی که در زمینه گیاهخورای به چاپ رسیده مراجعه مود ولی در اینجا ما مواردی را به اختصار توضیح می‌دهیم تا عزیزانی که فرصت طالعه و یا امکان دسترسی به کتب مربوطه را ندارند اطلاعات اساسی و کوتاهی را سب نمایند. علم آناتومی (کالبد شناسی) خود گواه این ادعاست که اصولاً بشر یاهخوار آفریده شده زیرا با توجه به فرم دندانها و طول روده‌ها می‌توان به این قیقت پی برد، حیوانات گوشتخوار دارای آرواره‌های پهن و محکم با دندانهای یش بسیار تیز و برنده هستند در صورتی که حیوانات گیاهخوار از دندانهای کوتاه و م سطح و کندی برخوردارند. فرم دندانهای انسان هم دقیقاً مشابه حیوانات یاهخوار بوده و قدرت پاره کردن گوشت خام را ندارد و تیزی مختصری هم که در ندان نیش انسان مشاهده می‌شود بعد از گوشتخوار شدن انسان بوجود آمده و در



ارواره‌های بجا مانده از انسانهای گذشته دندانهای نیش کاملاً هم سطح بقیه دندانها است. انسان همانند حیوانات گیاهخوار از روده‌های طویلی برخوردار است تا غذا بتواند به آرامی در روده حرکت کرده و در اثر کندی حرکت کلیه مواد غذایی موجود در گیاهان کاملاً جذب بدن شود.

ولی حیوانات گوشتخوار مثل ببر و پلنگ و شیر و یا سگ و گربه روده‌هایی کوتاهی دارند تا سموم ناشی از مصرف گوشت بسرعت از بدن خارج شود. از طرف دیگر معده حیوانات گوشتخوار ده برابر بیشتر از معده حیوانات گیاهخوار اسیدکلریدریک ترشح می‌کند که این اسید صرفاً برای هضم گوشت به کار می‌رود. به همین دلیل کسانیکه مرتب گوشت مصرف می‌کنند به انواع اختلالات گوارشی مانند گاستریت (ورم معده) و کولیت دچار می‌شوند و به طور کلی بیماریهای ژنراتیو (نابودکننده بافتها) گوشتخواران را عذاب می‌دهد. چون سیستم گوارشی بدن انسان از قدرت هضم گوشتی بسیار ضعیفی برخوردار است ولی متقابلاً این سیستم طوری آفریده شده که به راحتی غذاهای گیاهی را هضم و جذب می‌نماید. بطور مثال در بزاق دهان انسان و حیوانات گیاهخوار مقدار زیادی پتیالین که برای هضم مواد نشاسته‌ای لازم است و عمل تخمیر را انجام می‌دهد وجود دارد ولی در بزاق دهان حیوانات گوشتخوار مقدار آن بسیار کم است، یکی دیگر از مشکلات افراد گوشتخوار بیماری یبوست است چون غذا به مدت طولانی در روده‌ها باقی می‌ماند، همین توقف طولانی غذا باعث می‌شود که مایعات غذایی به میزان بیشتری در روده‌ها جذب شده و یبوست تولید نماید که در برخی موارد تکرار این ناراحتی بیماری بواسیر را بدنبال دارد. ولی در گیاهخواران غذا در مدتی حداقل شش ساعت کمتر از گوشتخواران از روده‌ها دفع می‌گردد و این به دلیل سلولز و فیبر (ماده جدیدی که کارشناسان تغذیه اخیراً بوجود آن در اکثر گیاهان پی برده‌اند) موجود در گیاهان است که حرکت روده‌ها را تسریع می‌کند و به همین علت است که گیاهخوارن به ندرت دچار یبوست می‌گردند.

علاوه بر آناتومی بدن انسان که نشانگر گیاهخواری اوست، مسائل جانبی دیگری که صرفاً مربوط به گوشتهای مصرفی است، تولید ناراحتی می‌نماید که از آن

جمله می‌توان به ماده سمّی به نام هیستامین اشاره نمود. این ماده به هنگام ذبح به دلیل ترس و وحشت در بدن حیوان در حال مرگ تولید می‌شود و تمامی بدن او را فرا می‌گیرد و با مصرف گوشت این سم مستقیماً به بدن مصرف‌کننده وارد می‌شود. از طرف دیگر برای فربه شدن حیوانات، واکسن‌های استروژن (هورمونها زنانه) به آنها تزریق می‌نمایند که مجدداً پس از مصرف گوشت این نوع حیوانات، این هورمون به بدن انسان وارد شده و تولید چاقی و در مواردی رشد ژنتیک زودرس اندام زنانه پیش از سن بلوغ یا رویش موهای مردانه در دختر بچه‌های خردسال می‌نماید.

بررسی و مطالعات کارشناسان نشان داده که آمار قتل و جنایت، خشونت و دزدی در جوامع مترقی جهان (البته مترقی از جنبه اقتصادی نه فرهنگی) در سطح بسیار بالاتری از کشورهای فقیر جهان که امکان دسترسی به گوشت را ندارند و در فقر مالی بسر می‌برند، می‌باشد. در کنار این دسته از کشورها، جوامعی هم وجود دارد که آگاهانه از مصرف گوشت خودداری می‌نمایند تا از روح و جسم سالم برخوردار بوده و با مصرف بی‌رویه گوشت صفات سبعانه حیوانی را به بدن خود منتقل نسازند که از این دسته از افراد می‌توان از یوگی‌ها نام برد.

اغلب مردم جهان به آرامش فکری و روحی و سلامت جسمی آنان معترفند. یوگی‌ها معتقدند که سه انرژی با قدرتهای یکسان بر کلیه امور دنیای مادی احاطه دارند و این سه وجه طبیعت مادی انواع خوراکها را نیز دربر می‌گیرند. این انرژیها عبارتند از:

۱ ـ وجه خوبی (ساتویک)، ۲ ـ وجه شهوت (راجاسیک)، ۳ ـ وجه نادانی (تاماسیک)

ما با تعیین نوع غذای خود می‌توانیم تحت نفوذ یکی از سه وجه طبیعت مادی قرار گرفته و نتیجه مربوط به آن را متوجه خود سازیم و با توجه به همین اصل یوگی‌ها غذای خود را از دسته اول یعنی ساتویک انتخاب می‌کنند تا علاوه بر دستیابی به جسم سالم و فکر آرام، با خودداری از کشتن حیوانات (رعایت اصل أهیمسا) عدم خشونت را نیز رعایت کرده و غذایی به بدن خود برسانند که نقشی



حیاتی و سازنده در آگاهی و شعورشان داشته باشد، زیرا غذای مصرفی انسان در بدن به ۱۶ بخش تقسیم می‌شود که در قسمت عمده آن به فکر و کلام تبدیل می‌گردد، و چون مسئولیت تهیه غذا غالباً با خانم منزل است کاملاً ضرورت دارد که بانوان گرامی در مورد نحوه تغذیه آگاهی داشته و غذا را طبق اصول صحیح تغذیه و بهداشت تهیه نمایند.

غذاهایی که در سه دسته‌بندی فوق قرار می‌گیرند به ترتیب به شرح زیر می‌باشند:

۱ ـ غذاهای در وجه خوبی (ساتویک) شامل شیر و فرآورده‌های آن، حبوبات، میوه‌جات، سبزیها، غلات، خشکبار، جوانه‌های گندم و جو و عسل می‌باشد.

۲ ـ غذاهای در وجه شهوت (راجاسیک) غذاهایی هستند که نقطه تحریک بالایی دارند و ایجاد اضطراب و هیجان می‌نمایند مثل قهوه، چای، نمک زیاد، غذاهای بسیار شیرین و غذاهای خیلی تُرش.

۳ ـ غذاهای در وجه نادانی (تاماسیک) که جریان انرژی را در بدن از بین می‌برند و بدن به سرعت رو به انهدام و نابودی می‌رود و برای ابتلا به بیماریهای مختلف آماده می‌شود که شامل انواع گوشت، تخم مرغ، الکل، غذاهای مانده و فاسد و معفن و یا کنسرو شده، پیاز، سیر، سرکه و مصرف کلیه مواد مخدر می‌)باشد.

دومین علت عدم پیروی از رژیم گیاهخواری ترس از کمبود پروتئین عنوان شده است که می‌توان نظریه قطعی متخصصین را در جایگزین کردن پروتئینهای گیاهی از قبیل سویا، حبوبات و خشکبار را به جای پروتئین گوشتی پذیرفت و همچنین برای تأمین پروتئین از لبنیات و شیر استفاده کرد. طبق نمودار جدول غذایی و میزان پروتئین موجود در گوشتها و حبوبات به وضوح می‌بینیم که ۱۰۰ گرم گوشت گاو ۱۹/۳ درصد پروتئین دارد ولی ۱۰۰ گرم لوبیای سویا ۴۰/۳ درصد.

۱۰۰ گرم گوشت خوک ۱۴ درصد و عدس با همان مقدار قید شده (۱۰۰ گرم) ۲۳/۸ درصد.[1]

۱. به نقل از کتاب (یوگا برای همه) به قلم استاد خسرو شریف‌پور، ص ۲۲۹ و ۲۲۸.

بنابراین با مصرف اصولی حبوبات و غلات و انواع گیاهان به راحتی پروتئین مورد نیاز بدن قابل تأمین است. علاوه بر آن چون در مدت شبانه‌روز بدن نیاز معینی به پروتئین دارد وقتی بیش از حد نیاز به آن پروتئین حیوانی برسد این مقدار مازاد بر حتیاج به صورت زهرابه در بدن و مفاصل ذخیره شده و بیماریهای مفصلی و دردهای عضلانی تولید می‌کند.

خوشبختانه مشکل سوّم خانمهای خانه‌دار که نحوه تهیه غذاهای گیاهی سالم و خوشمزه است باکتاب حاضر قابل حل می‌باشد، چون موازین کامل گیاهخواری در ین کتاب رعایت شده و حتی از استفاده موادی مثل سیر و پیاز و تره که موجب بالا فتن اسیداوریک خون است خودداری شده، زیرا اسیداوریک باعث پیدایش یماریهای مفصلی و نقرس و سنگهای کلیوی و دردهای عضلانی می‌شود و در یستم عصبی هم تولید هیجان و اضطراب می‌نماید. در تهیه ترشی‌ها به جای رکه از آبغوره استفاده شده این توضیح لازم است که سرکه به علت اینکه با فعل و فعالات شیمیایی بدست می‌آید مصرف آن در دستگاه گوارشی اختلال ایجاد ی‌نماید ولی با مصرف آبغوره در ترشیها می‌توان از ابتلا به بیماریهای زخم‌معده م در امان بود.

در قسمت اول کتاب تنوع غذاهایی ایرانی و فرنگی به حدی است که می‌تواند راحتی مورد توجه و پسند هر نوع ذائقه و سلیقه‌ای قرارگیرد و قسمت دوم کتاب اوی غذاهای ودایی[1] است که منطبق با اصول ودایی تهیه می‌شوند، شایان ذکر ت که اصول ودایی مروج گیاهخواری بوده و ریشه‌ای عمیق در فرهنگ کهن هند رد و اساس آموزش این اصول رسیدن به کمال است. بنابراین غذاهایی که مطابق این اصول فراهم شده می‌تواند آرامش درونی را نیز تضمین نماید.

توضیح این امر ضروری است که کلیه غذاهای ارائه شده در کتاب بارها مورد خ و مصرف قرار گرفته و دربردارنده تمامی ویتامینها، اسیدهای آمینه و ئین‌های ضروری می‌باشد و از لحاظ اقتصادی نیز رژیم گیاهخواری بسیار

ودایی Vedic - مربوط به مستخرج از ادبیات عرفانی هند (وداها)



مقرون به صرفه است و با پیش گرفتن این رژیم ماهیانه مبلغ قابل توجهی صرفه‌جویی میشود.

پس از قطعی شدن تصمیم خانواده‌ها در مورد گیاهخواری باید به راهنماییهای زیر کاملاً توجه شود:

۱ - از تازه‌ترین و سالم‌ترین مواد غذایی مصرف نمایید زیرا حتی گیاهان وقتی لهیده و فاسد شوند از وجه خوبی به وجه شهوت و نادانی نزول خواهند کرد.

۲ - تغییر رژیم باید تدریجی صورت بگیرد به این شکل که به آرامی از میزان غذاهای گوشتی در میان هفته کاسته شود تا اینکه پس از مدت چند ماه به طور کلی تغذیه گیاهی جایگزین شود. وقتی رژیم به طور کامل انجام شد باید در طی شبانه‌روز حتماً از شیر و حبوبات استفاده کرد.

۳ - سعی شود میزان مصرف سبزیجات خام افزایش یابد. یعنی حتماً با غذای پخته مقداری سبزی‌خوردن و یا سالاد میل کنید. چون به طور طبیعی هر لقمه غذای پخته که وارد دهان می‌شود مغز آن را یک جسم خارجی تلقی کرده و برای دفاع از بدن مقداری گلبول سفید تولید می‌کند. بالا رفتن گلبولهای سفید خون باعث از بین رفتن فلزات گیاهی شده و باعث سفید شدن تدریجی موها می‌شود ولی وقتی همراه غذا مقداری سبزی و سالاد مصرف شد، به خاطر وجود مواد خام در دهان، مغز غذای پخته را نیز خام تصور می‌کند و از تولید بی‌رویه گلبولهای سفید جلوگیری می‌شود و به همین دلیل گیاهخوارانی که از اصل فوق تبعیت می‌کنند در سنین بالا هم از موهای پرپشت و مشکی بهره‌مندند.

۴ - موقع طبخ سبزیجات آنها را با آب بسیارکم و در آتش غیر مستقیم به مدت کوتاه بپزید. یعنی ظرف محتوی سبزی را درون ظرف بزرگتری که حاوی مقداری آب است قرار داده و با شعله زیاد بپزید تا ویتامینهای موجود در آن از بین نرود موقع سرخ کردن سبزیجات، آنها را زیاد سرخ نکنید.

۵ - پروتئین حاصله از جوانه گندم و جو بخصوص جوانه ماش و یونجه بسیار بالاست. جوانه‌های مذکور را چه داخل غذا و سوپ و چه بصورت خام همراه غذا و یا سالاد می‌توان مصرف کرد.

۶ ـ تا حد امکان از مصرف موادی که از حالت طبیعی خود خارج شده‌اند اجتناب کنید. غلات تصفیه شده، روغنهای اشباع شده و جامد، نانهای سفید، آردهای سبوس گرفته، میوه‌ها و سبزیهای مانده و پلاسیده جزو موادی هستند که طبیعت خود را از دست داده‌اند.

امید است که با آشنایی به طرز تهیه و مصرف غذاهای گیاهی و بهره‌مندی از فواید آن، روزی شاهد جایگزینی فرهنگ گیاهخواری به جای رژیم گوشتخواری در جامعه باشیم.

# فصل اول

## سوپ‌ها، آش‌ها، دال‌ها، شیرجو، عدسی و جوانه گندم

«صفحات ۵۱ ـ ۲۵»

# سوپ‌ها

## سوپ جو
(برای شش نفر)

**واد لازم:**

| | |
|---|---|
| -جو | ۱ لیوان |
| -هویج رنده شده | ۱ لیوان |
| -شیر | ۶ لیوان (و یا ۲ لیوان شیر و ۲۵۰ گرم خامه) |
| -نمک | به مقدار کافی |
| -فلفل قرمز | ۱ قاشق چایخوری |
| -جعفری یا شوید خردشده | ۲ قاشق غذاخوری |
| -لیموترش | ۴ عدد (۳ عدد برای داخل سوپ و چهارمی را حلقه حلقه کرده برای تزئین روی سوپ) |

**رز تهیه:**

جو را قبلاً خیس کرده سپس آن را با شیر در حرارت ملایم می‌پزیم. یک ساعت ل از آماده شدن، هویج رنده شده و فلفل و نمک ، را اضافه می‌کنیم. و اگر از خامه **ستفاده می‌شود** جو را با دو لیوان شیر و دو لیوان آب می‌گذاریم خوب بپزد. و قبل **خاموش کردن** زیر سوپ خامه را زده و به آن می‌افزائیم. حداکثر زمانی که سوپ **خوبی پخته و** جا بیافتد دو ساعت است. بعد ازکشیدن سوپ مقداری آبلیموی





تازه به آن اضافه می‌کنیم حلقه‌های لیموترش را **روی سوپ** قرار داده و وسط لیموترش‌ها را با جعفری خرد شده و یا شوید **تزئین می‌کنیم**. **این سوپ** با نان جو بسیار خوشمزه می‌شود.

***(پروتئین، این سوپ در شیر، خامه و جو می‌باشد)***

## سوپ سبزی
**(برای شش نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ - فلفل دلمه‌ای | ۲ عدد |
| ۲ - شلغم | ۲ عدد |
| ۳ - کرفس خرد شده | ۱ فنجان |
| ۴ - برگهای ظریف کرفس | ۱ فنجان |
| ۵ - کلم خرد شده | ۱ فنجان |
| ۶ - مغزکاهوی خرد شده | ۱ فنجان |
| ۷ - اسفناج خرد شده | ۲ فنجان |
| ۸ - برنج | ۱ لیوان |
| ۹ - شیر | ۶ لیوان |
| ۱۰ - آبلیموی تازه | ۱ استکان کوچک |
| ۱۱ - فلفل | ۱ قاشق چایخوری |
| ۱۲ - نمک | به مقدار کافی |

در این سوپ به جای شیر از ۱۰۰ گرم کره و دو قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی می‌توان استفاده کرد و اگر بخواهید سوپ سبزی به رنگ سفید باشد می‌توانید از شیر استفاده کنید.

**لرز تهیه:**

اول برنج را با شیر پخته و بعد تمام سبزیجات را به اندازه یک بند انگشت خرد رده و داخل برنج می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایمی بپزد. تا جا بیافتد لوریکه سبزیها له نشود. مدت زمان لازم برای پختن این سوپ ۱/۵ ساعت با رارت ملایم است. می‌توان در این سوپ از کره و رب گوجه‌فرنگی استفاده کرد، نتی برنج خوب پخت، کره و رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده و بقیه سبزیها را آن می‌ریزیم تا جا بیافتد و در پایان آبلیمو را اضافه می‌نماییم.

*(پروتئین این سوپ در شیر، کره و برنج آن است)*

## سوپ سبزی با ورمیشل

**(برای چهار نفر)**

**واد لازم:**

| | |
|---|---|
| ـ لوبیای سبز خرد شده | ۱ فنجان |
| ـ سیب زمینی خرد شده | ۱ فنجان |
| ـ هویج خرد شده | ۱ فنجان |
| ـ رب گوجه‌فرنگی | ۲ قاشق غذاخوری |
| ـ کره | ۵۰ تا ۱۰۰ گرم و یا ۱ استکان کوچک روغن زیتون |
| ـ ورمیشل | ۲۵۰ گرم |
| ـ آبلیموی تازه | ۱ استکان کوچک |
| ـ نمک و فلفل | به اندازه کافی |
| ـ نعناع و ترخون خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |

**رز تهیه:**

تمام سبزیجات را با مقدار آب کافی با حرارت ملایمی پخته و سپس کره، رب



گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل و آبلیمو را اضافه می‌کنیم، ۲۰ دقیقه قبل از اینکه زیر سوپ را خاموش کنیم ورمیشل را خرد کرده به آن می‌افزائیم روی سوپ، نعناع و ترخون خرد کرده و کمی پنیر رنده شده می‌ریزیم.

*(پروتئین این سوپ در کره، سیب زمینی و ورمیشل میباشد)*

## سوپ سفید

**(برای ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سس سفید غلیظ | ۲ لیوان |
| ۲ ـ هویج رنده شده | ۱ فنجان |
| ۳ ـ کرفس یا جعفری خرد شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ نمک و فلفل | به اندازه کافی |
| ۵ ـ آبلیموه تازه | $\frac{1}{2}$ استکان یا ۴ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

کرفس خرد شده و هویج رنده شده را می‌گذاریم با آب کافی کمی بجوشد تا سبزیها پخته شود. نمک، فلفل، آبلیمو و سُس سفید را اضافه کرده. بعد از ۱۵ دقیقه در سوپ‌خوری می‌کشیم. سپس مقداری جعفری خردشده رویش می‌پاشیم.

## سس سفید:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد سفید | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۲ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۳ ـ شیر | ۲ لیوان |

**طرز تهیه:**

آرد را در ظرفی ریخته و شیر را کم‌کم به آن اضافه می‌کنیم تا آرد در شیر حل شود بعد شیر را روی آتش می‌گذاریم و مرتب بهم می‌زنیم تا جوش آمده و غلیظ شود نگاه کره را داخل سس می‌ریزیم و بعد از یکی دو جوش سس را از روی شعله رمی‌داریم.

*(پروتئین این سوپ، کره، شیر و آرد است).*

## سوپ روستائی

(برای ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شلغم | ۲ عدد متوسط |
| ۲ ـ هویج | ۲ عدد متوسط |
| ۳ ـ کلم برگ سفید خرد شده | ۲ لیوان |
| ۴ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۵ ـ لوبیای سبز خردشده | ۱ فنجان |
| ۶ ـ آرد | ۴ قاشق غذاخوری سرخالی |
| ۷ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۸ ـ آبلیمو | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ نمک و فلفل | به اندازه کافی |
| ۱۰ ـ شیر | ۱ لیوان |

**طرز تهیه:**

شلغم، هویج، کلم و لوبیای سبز را به اندازهٔ بند انگشت خرد کرده و با حرارت ملایمی می‌پزیم و پس از آن آرد، شیر، کره و رب گوجه‌فرنگی را تفت می‌دهیم تا



یک سطل تقریباً غلیظ بدست آید. نمک، فلفل و آبلیمو را اضافه کرده، هم زده و داخل ظروفهای سرویس و پس از آنکه ۲ تا ۳ جوش ملایم زد و جا افتاد، در سوپ‌خوری کشیده و همراه با نان سنگک یا نان جو استفاده می‌نمائیم.

**(پروتئین این سوپ آرد، کره و شیر است)**

## سوپ گندم

این سوپ مانند سوپ جو تهیه می‌شود، با این تفاوت که بجای جو از گندم پوست‌گرفته استفاده شده و کمی رب گوجه‌فرنگی به آن اضافه می‌کنیم.

(چنانچه در تهیه این سوپ از جوانه گندم استفاده شود، بسیار مقوی‌تر خواهد بود.)

## سوپ فلفل

(برای ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۲ ـ خامه | ۱۰۰ گرم |
| ۳ ـ فلفل سبز دلمه‌ای | ۴ عدد |
| ۴ ـ هویج | ۴ عدد متوسط |
| ۵ ـ سیب زمینی | ۴ عدد متوسط |
| ۶ ـ مرزه و جعفری خرد شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ نمک و فلفل | بقدر کافی |

**طرز تهیه:**

تمام سبزیجات را ریز خرد کرده و با مقدار کمی کره تفت می‌دهیم، نمک و فلفل را اضافه کرده و روی سبزیجات ۴ تا ۵ لیوان آب ریخته و با حرارت ملایمی می‌گذاریم بپزد تا به حدی که له نشود. پس از آماده شدن می‌توان مرزه و جعفری را در یک قاشق کره تفت داده و اضافه نمود. بعد از یکی، دو جوش سوپ آماده است، آن را در سوپخوری ریخته و خامه را زده روی آن می‌ریزیم.

***(پروتئین این سوپ خامه و سیب‌زمینی است.)***

## سوپ قارچ

**(برای ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | ۴ لیوان |
| ۲ ـ خامه | ۵۰ گرم |
| ۳ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۴ ـ آرد برنج | ۱ فنجان پر |
| ۵ ـ قارچ خرد شده | ۲ فنجان |
| ۶ ـ نمک و فلفل و آبلیمو | به اندازه کافی |

**طرز تهیه:**

آرد برنج را با شیر مخلوط کرده روی حرارت ملایم، می‌گذاریم تا به جوش آید. برای اینکه آرد برنج‌ها یکنواخت شود، تا موقع جوش آمدن مرتب آن را هم می‌زنیم. پس از آن قارچهای خردشده را درکره تفت داده و در ظرف آرد برنج (آماده شده ریخته) چند جوش که زد مقدار کمی نمک، فلفل و آبلیمو اضافه می‌کنیم و در سوپخوری کشیده، خامه را روی آن می‌ریزیم.

***(پروتئین این سوپ در خامه، کره، قارچ و آردبرنج است.)***

۱. چاتنی گوجه‌فرنگی (تامانار چاتنی)

۲. چاتنی سیب (سیب کی چاتنی)

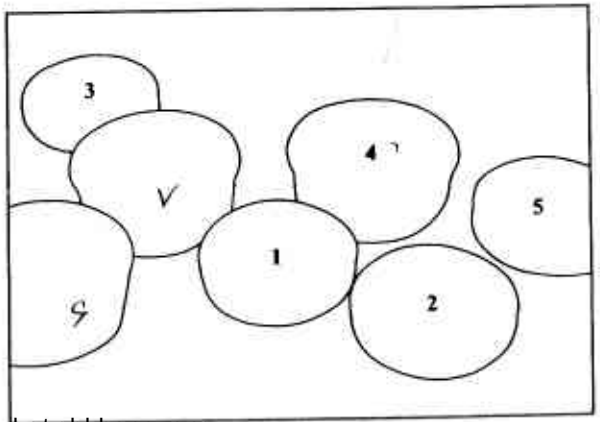
۳. چاتنی آناناس (آناناس کی چاتنی)

۴. چاتنی نارگیل (ناریال چاتنی)

۵. چاتنی گشنیز تازه (دانیا چاتنی)

۶. سالاد اسفناج با ماست (پالاک کارایتا)

۷. مرواریدهای آرد نخود چی با ماست (باندی رایتا)



**(بهتر است در تهیهٔ سوپ و آش بجای آرد معمولی از آرد جوانهٔ گندم استفاده شود که بصورت آماده بفروش می‌رسد.)**

## آش آلو

**(برای ۴ تا ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | ۱ لیوان |
| ۲ ـ لپه | ۱ فنجان |
| ۳ ـ سبزی | ۱ کیلو (جعفری، اسفناج، نعناع، گشنیز) |
| ۴ ـ آلو تازه | ۱ کیلو یا آلوخشک ۲۵۰ گرم |
| ۵ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۶ ـ نعناع داغ | به مقدار ۳ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

لپه را پخته برنج را پس از شستن داخل آن می‌ریزیم و پس از پختن برنج، کره نمک و فلفل را به آن می‌افزاییم. زمانی که کره آب شده، آب آش را اندازه کرده بعد از یک یا دو جوش سبزی را خرد می‌کنیم و در آش ریخته و یک ربع بعد آلوی تازه را

اضافه می‌کنیم.

(و اگر آلو خشک باشد ۱ ساعت قبل، آن را خیس کرده بعد به آش می‌افزاییم).
سپس آش را می‌گذاریم با حرارت ملایمی جا بیفتد. پس از کشیدن روی آن را با نعناع داغ تزئین می‌کنیم.

*(پروتئین این آش برنج، کره و لپه است.)*

## آش لپه

**(برای ۴ تا ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ - برنج | ۱ لیوان سرخالی |
| ۲ - لپه | ۱ استکان کوچک |
| ۳ - کره | ۵۰ گرم |
| ۴ - ماست | ۴ لیوان سرخالی |
| ۵ - اسفناج درشت خرد شده | ۱ کیلو |
| ۶ - نمک و فلفل | به اندازه کافی |

**طرز تهیه:**

ابتدا لپه را می‌گذاریم بپزد کمی که پخته شد برنج را اضافه کرده، و پس از پخته شدن برنج، کره، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم وقتی کره آب شد آب آش را اندازه کرده بعد از ۲ جوش اسفناج را که درشت خرد کرده‌ایم می‌افزاییم. نیم ساعت بعد این آش آماده است. در ظرف ریخته ماست زده شده را به آش اضافه می‌کنیم روی آن را نعناع داغ می‌دهیم.



## آش نخود

**(برای ۴ تا ۶ نفر)**

**مانند آش لپه است فقط بجای لپه از نخود خیس کرده استفاده می‌کنیم.**

**(پروتئین این آش‌ها در لپه، نخود، کره، و ماست موجود است.)**

## آش دوغ

**(برای ۴ تا ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ - برنج | ۱ لیوان |
| ۲ - نخود | ۱ فنجان سرخالی |
| ۳ - سویای خیس کرده یک فنجان در شیر و ادویه که شامل فلفل، زردچوبه، دارچین، پودر محمدی می‌باشد | از هرکدام ۱ قاشق مرباخوری |
| ۴ - نمک | به اندازه کافی |
| ۵ - دوغ آماده | ۲ کیلو یا ۸ لیوان (یا از ماست پرچربی دوغ تهیه می‌کنیم بهتر است که زیاد ترش نباشد) |
| ۶ - سبزی آش (اسفناج، گشنیز، نعناع، شوید، مرزه، ترخون) | ۱ کیلو |

**طرز تهیه:**

نخود و برنج را از شب قبل جداگانه خیس می‌کنیم. نخود را می‌پزیم، برنج را با دوغ روی حرارت گذاشته و تا موقع جوش مرتب هم میزنیم، تا دوغ نبرد. وقتی برنج در دوغ خوب پخت و جوش آمد، دیگر هم زدن لازم نیست، سویا را که قبلاً خیس کرده بودیم با کره تفت می‌دهیم، بعد داخل آش می‌ریزیم. سبزی را بعد از تمیز

کردن خرد می‌کنیم و در آش ریخته می‌گذاریم تا با حرارت ملایم این آش جا بیافتد. بعد در ظرف کشیده رویش را با یک قاشق زعفران خیس کرده و نعناع داغ تزئین می‌کنیم.

*(پروتئین این آش در سویا، نخود، برنج و ماست است)*

## آش انار

**(برای ۴ تا ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | ۱ لیوان |
| ۲ ـ لپه | ۱ استکان کوچک |
| ۳ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۴ ـ گلپر | ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ نمک و فلفل | به اندازه کافی |
| ۶ ـ سبزی آش | ۱ کیلو (جعفری، اسفناج، گشنیز و کمی نعناع) |
| ۷ ـ انار یا آب انار تازه | ۶ لیوان یا رب انار خوب ۱ لیوان کوچک |

**طرز تهیه:**

لپه را پخته سپس برنج را داخل آن می‌ریزیم تا برنج کاملاً بپزد آنگاه نمک، فلفل، و کره آب کرده را اضافه می‌کنیم. آب آش را اندازه کرده و بعد از بجوش آمدن، سبزی آش را بعد از تمیز کردن خرد کرده و به آن افزوده و آب انار تازه را داخل آش می‌ریزیم. بجای آب انار اگر از رب استفاده می‌کنیم ۱ لیوان رب‌انار را با یک لیوان اب داغ، خوب مخلوط می‌کنیم و بعد داخل آش می‌ریزیم آش که جا افتاد در ظرف کشیده رویش نعناع داغ می‌دهیم.

*(پروتئین این آش برنج، لپه و کره است.)*



## آش جو

**(برای ۴ تا ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ جو | ۱ لیوان یا ۲۵۰ گرم |
| ۲ ـ نخود و لوبیاچیتی و عدس | از هرکدام ۱ فنجان |
| ۳ ـ برنج | ۱ فنجان سرخالی |
| ۴ ـ نمک و فلفل | به اندازهٔ کافی |
| ۵ ـ کشک سائیده ضدآفتاب | ۱ کیلو یا ۳ لیوان پر |
| ۶ ـ سبزی آش | (اسفناج، شوید، گشنیز، جعفری یا سبزی کوهی) ۱ کیلو |

**طرز تهیه:**

نخود و لوبیا را که از قبل خیس کرده‌ایم می‌گذاریم بپزد. وقتی نیم‌پز شد، برنج، عدس و جو را بدان می‌افزاییم تا با حرارت ملایم پخته و جا بیفتد. سبزی آش را همیشه نیم ساعت آخر، اضافه می‌کنیم تا هم ویتامین سبزی در اثر پختن از بین نرود و هم سبزی آش خوشرنگ باقی بماند. وقتی آش جا افتاد، شعله را خاموش کرده و کشک را اضافه می‌کنیم و در ظرفی مناسب ریخته و روی آن را با نعناع داغ، کشک و زعفران تزئین می‌کنیم.

*(پروتئین این آش، جو، نخود، لوبیاچیتی، عدس، برنج و کشک است.)*

## آش رشته

**(برای ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ نخود، لوبیاچیتی، عدس | از هرکدام ۱ فنجان پر |

| | |
|---|---|
| ۲ـ کشک | ۳ لیوان معمولی |
| ۳ـ رشته آش | ۱/۲ جعبه |
| ۴ـ سبزی آش (اسفناج، شوید، گشنیز، جعفری) | ۱ کیلو |
| ۵ـ نمک و ادویه | به مقدار کافی |
| ۶ـ کره | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۷ـ نعناع داغ | ۳ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

نخود و لوبیا را پخته، عدس را بدان می‌افزائیم و می‌گذاریم تا با حرارت ملایم بپزد. نیم ساعت آخر سبزی آش را بهمراه (نمک، فلفل و ادویه) اضافه می‌کنیم. (البته بهتر است ۲ قاشق غذاخوری کرهٔ آب کرده را با ادویه ۱ دقیقه تفت بدهیم. در آخر نعناع را هم اضافه می‌کنیم.) نصف ادویه و نعناع داغ را داخل آش ریخته و نصف بقیه را برای تزئین روی آش کنار می‌گذاریم. ۲۰ دقیقه قبل از اینکه زیر آش را خاموش کنیم. رشته را اضافه می‌کنیم و اگر لازم بود که آش جا بیفتد، ۳ قاشق آرد را در ۱ استکان کوچک آب سرد حل کرده داخل آش می‌ریزیم. کشک را اضافه کرده، بعد از یکی دو جوش آن را از روی شعله برداشته، در ظرف کشیده و روی آن را با نعناع داغ که آماده داریم و همچنین زعفران تزئین می‌کنیم.

*(پروتئین این آش نخود، لوبیاچیتی، عدس، کشک و کره آن است.)*

## آش شلغم

این آش مانند آش کلم قمری تهیه می‌شود فقط بجای کلم، شلغم می‌ریزیم و بجای لپه ممکن است از عدس استفاده کنیم.



## آش کلم قمری
### (برای ۴ تا ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ کلم قمری | ۱ کیلو |
| ۲ـ لپه (عدس) | ۱ فنجان سرخالی |
| ۳ـ برنج | ۱ لیوان |
| ۴ـ نمک و ادویه | به اندازهٔ کافی |
| ۵ـ کره | ۵۰ گرم |

**طرز تهیه:**

لپه یا عدس را می‌گذاریم بپزد، بعد برنج را بدان می‌افزاییم تا با آنها بپزد. کلم قمری را پوست کنده ریز خرد می‌کنیم و داخل آش می‌ریزیم. ادویه را با کره تفت داده و با نمک داخل آش می‌ریزیم تا با حرارت ملایم بپزد و مرتب هم می‌زنیم تا کاملاً جا بیفتد. پس از آماده شدن در ظرف کشیده و روی آن را با کمی نعناع داغ تزئین می‌نمائیم.

*(پروتئین این آش در لپه، برنج، عدس و کره است.)*

## آش گندم یا آش بلغور گندم
### (برای ۴ تا ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ بلغور گندم (یا پرک بلغور گندم) | ۱ تا ۲ لیوان |
| ۲ـ عدس | ۱ استکان کوچک |
| ۳ـ نخود | ۱ استکان کوچک |

۴ـ لوبیا قرمز — ۱ استکان
۵ـ کشک یا ماست پرچرب — به مقدار کافی (در صورت تمایل)
۶ـ اسفناج — ۱ کیلو

**طرز تهیه:**

لوبیا قرمز و نخود را پخته بعد عدس را داخل آن می‌ریزیم وقتی کمی جوشید بلغور گندم را اضافه کرده می‌گذاریم کاملاً بپزد. سپس اسفناج را بعد از شستن درشت خرد کرده داخل آش می‌ریزیم. نمک و فلفل را به اندازه افزوده می‌گذاریم تا کاملاً جا بیفتد شعله را خاموش می‌کنیم. بعد در ظرف کشیده رویش را نعناع داغ می‌دهیم. برای تزیین از کشک و یا ماست پرچرب می‌توان استفاده کرد.

*(پروتئین این آش در کشک یا ماست، حبوبات و کره آن است.)*

## آش ماش

**(برای ۴ تا ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

۱ـ ماش — ۱ لیوان
۲ـ برنج — ۱ فنجان سرخالی
۳ـ سبزی آش — ۱ کیلو (جعفری، شوید، گشنیز و اسفناج)
۴ـ شلغم ریز — ۲۵۰ گرم یا ۶ عدد
۵ـ نمک و فلفل — به مقدار کافی
۶ـ کره — ۵۰ گرم

**طرز تهیه:**

ماش را با ۳ لیوان آب می‌گذاریم در حرارت ملایم پخته شود و مرتب هم



می‌زنیم تا پوست ماش جدا شود و روی ظرف بیاید، با **گلگیر** آنها را از سطح آش می‌گیریم بعد برنج را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با **حرارت ملایمی** بپزد و سبزی آش و شلغم را خرد کرده و نیم ساعت آخر در آن **ریخته می‌گذاریم** جا بیفتد. بعد از چند جوش آش را کشیده و روی آن نعناع داغ **می‌دهیم**.

*(پروتئین این آش در برنج و کره آن است)*

## آش میوه

**(برای ۴ تا ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

۱ـ سبزی آش — ۱ کیلو (جعفری، نعناع، گشنیز، برگ چغندر یا اسفناج)
۲ـ برنج — ۱ فنجان پر
۳ـ نخود و لوبیای قرمز — از هرکدام ۱ استکان
۴ـ بلغور گندم — ۱ استکان
۵ـ آلبالو — ۲۵۰ گرم
۶ـ گوجه سبز — ۲۵۰ گرم
۷ـ زردآلو — ۲۵۰ گرم
۸ـ آلو یا قطره طلا — ۲۵۰ گرم
۹ـ نمک — به اندازه کافی
۱۰ـ ادویه — ۱ قاشق مرباخوری (فلفل، زردچوبه، دارچین)
۱۱ـ کره — ۱۰۰ گرم

**طرز تهیه:**

نخود و لوبیا را می‌گذاریم بپزد. بعد برنج و بلغور گندم را اضافه کرده و با حرارت ملایم می‌پزیم سپس کره را آب کرده ادویه را با حرارت ملایم بمدت یک دقیقه تفت

می‌دهیم. اندکی تندی باعث خوشمزه‌تر شدن طعم این آش می‌شود، بنابراین مقداری فلفل داخل آن می‌ریزیم. سپس سبزی آش را که تمیز شسته و خرد کرده‌ایم اضافه کرده بعد از ۲ جوش میوه‌ها را در آش ریخته می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد. در صورت تمایل ۲ قاشق شکر اضافه می‌کنیم. آش را که آماده شد در ظرف کشیده روی آن را با نعناع داغ، زعفران و آلبالو که هسته‌اش را درآورده‌ایم تزئین می‌کنیم.

*(پروتئین این آش در حبوبات و کره است.)*

## آش سماق

۲۵۰ گرم برنج آشی را در مقداری آب می‌پزیم وقتی برنجها خوب پخته شد یک کیلو سبزی آش شامل جعفری، نعناع و گشنیز را ساطوری کرده داخل برنج می‌ریزیم و در حدود ۱ استکان کوچک سویای درشت را که قبلاً در شیر و ادویه خیس کرده‌ایم بطور جداگانه ۵ دقیقه با کره تفت داده، و به آن اضافه می‌کنیم. نیم کیلو سماق را که یک ساعت قبل خیس کرده‌ایم چنگ زده و از صافی رد می‌کنیم و در آش می‌ریزیم. می‌گذاریم با حرارت ملایم چند جوش بزند مقداری نعناع داغ تهیه کرده موقع کشیدن آش روی آن می‌دهیم.

*(پروتئین این آش در برنج، کره و سویا آن است.)*

## آش ترش شمال

(برای ۴ تا ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *باقلای مازندرانی تازه* | ۱ کیلو |
| ۲ ـ *برنج مخصوص آش (خرد)* | ۲۵۰ گرم یا دو فنجان پر |
| ۳ ـ *سبزی آش* | ۱ کیلو (گشنیز، جعفری، اسفناج یا برگ چغندر) |



| | |
|---|---|
| ۴ ـ *گوجه سبز تازه ترش* | نیم کیلو |
| ۵ ـ *کره* | ۵۰ گرم |
| ۶ ـ *نمک و فلفل* | به مقدار کافی |
| ۷ ـ *زردچوبه و دارچین* | ۱ قاشق مربا خوری سرطالی |

**طرز تهیه:**

برنج را می‌گذاریم کمی بپزد و سپس باقلای مازندرانی را که قبلاً پوست اول آن را کنده‌ایم با پوست دوم داخل آش می‌ریزیم (مثل باقلا پخته) تا خوب پخته شود وقتی آش جا افتاد نمک ریخته کره را آب کرده و با فلفل، زردچوبه و دارچین یک دقیقه تفت می‌دهیم و به آش اضافه می‌کنیم سپس سبزی را خرد کرده و به همراه گوجه سبز تقریباً ترش در آش می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم این آش جا بیفتد. بعد در ظرف کشیده، روی آن را نعناع داغ می‌دهیم. (این آش با تربچه قرمز و یا ترب سفید خوشمزه‌تر می‌باشد و معمولاً برای خانمهای تازه باردار مناسب است و در شمال بیشتر به این منظور پخته می‌شود.)

*(پروتئین این آش در باقلا برنج و کره است.)*

## آش چغندر

(برای ۴ یا ۶ نفر)

**مواد لازم:**

۲

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | ۲ فنجان |
| ۲ ـ لپه | ۱ فنجان |
| ۳ ـ عدس | ۱ فنجان |
| ۴ ـ سبزی آش | ۱ کیلو (اسفناج، گشنیز و جعفری) |

| | |
|---|---|
| ۵ ـ چغندر | نیم کیلو |
| ۶ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۷ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۸ ـ ادویه | ۱ قاشق چایخوری پر |

**طرز تهیه:**

عدس و لپه را می‌گذاریم بپزد بعد برنج را اضافه کرده تا با حرارت ملایم پخته شود چغندرها را رنده کرده و به آش اضافه می‌کنیم. سپس کرهٔ آب کرده را با فلفل و ادویه ۱ دقیقه تفت می‌دهیم و داخل آش می‌ریزیم و بعد سبزی را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم این آش جا بیفتد. این آش بسیار خوش طعم است و با هر نوع چاشنی که میل دارید می‌توانید استفاده کنید. آن را در ظرف کشیده و روی آن را نعناع داغ بدهید.

*(پروتئین این آش، برنج، لپه، عدس و کرهٔ آنست)*

## آش اُماج

مانند آش رشته بدون کم و زیاد کردن مواد پخته می‌شود، با این تفاوت که به آرد سبوس‌دار کمی آب زده کف دست می‌مالند و مانند دانه‌های گندم می‌سازند و از الک درشت رد کرده و دانه‌ها را یکنواخت خشک می‌کنند و مانند رشته در آش می‌ریزند.

*(پروتئین این آش در آرد سبوس‌دار، حبوبات و کشک آن است.)*



## حلیم با جوانه گندم

**(برای ۵ تا ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ جوانه گندم | ۶ لیوان |
| ۲ ـ شکر یا شکر مازندران | به اندازه کافی |
| ۳ ـ دارچین | ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ کره | ۲۰۰ گرم |
| ۵ ـ نمک | ۱ قاشق چایخوری |

**طرز تهیه:**

اگر از گندم سبوس‌دار استفاده می‌کنید بهتر است ۲ تا ۳ روز قبل آن را خیس کرده و هر روز آبش را عوض کنید. گندم در عرض این ۲ یا ۳ روز جوانه می‌زند در این صورت گندم سرشار از ویتامین است. آن را در آبکش ریخته خوب با آب سرد می‌شوئیم وقتی بعد از ۲ ساعت در آبکش باقی ماند و تقریباً خشک شد آسیاب می‌کنیم تا خوب له شود. بعد در قابلمه ریخته رویش به اندازه کافی آب ریخته و می‌گذاریم خوب بپزد کمی نمک به اندازه ۱ قاشق چایخوری اضافه کرده و با قاشق چوبی مرتب هم می‌زنیم تا جا بیفتد. هم زدن حلیم در حین پختن بسیار مهم است. وقتی حلیم پخته شد ۱۰ دقیقه قبل از کشیدن در ظرف نصف کره را داخل آن می‌ریزیم و به هم زدن، ادامه می‌دهیم تا جا بیفتد. سپس حلیم را در ظرف کشیده و روی آن را با شکر، دارچین، و مقداری کره آب کرده تزیین می‌کنیم. و اگر از شکر سرخ استفاده می‌شود باید در حرارت غیرمستقیم آب کره روی حلیم بدهیم، بسیار خوشمزه و مقوی خواهد بود.

## حلیم با گندم پوست کنده

گندم پوست کنده را که از شب قبل خیس کرده‌ایم می‌گذاریم بپزد و احتیاج

نیست که آن را چرخ کنیم فقط خیلی خوب هم می‌زنیم تا حلیم جا بیفتد.

*(پروتئین این غذا در جوانهٔ گندم و کره است.)*

## شیر جو

(برای ۴ تا ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | ۲کیلو یا ۴ شیشه |
| ۲ ـ جو | ۲۵۰گرم یا ۲ لیوان سرخالی |
| ۳ ـ کشمش ریز پلوئی | ۱ فنجان |
| ۴ ـ بادام پوست‌کنده و خلال‌شده | ۱ فنجان پر |
| ۵ ـ گلاب | ۱ فنجان |
| ۶ ـ هل | ۱ قاشق مرباخوری پر |
| ۷ ـ شکر | ۲ لیوان |

**طرز تهیه:**

بهتر است جو را از قبل خیس کنیم و روز بعد با شیر بگذاریم خوب بپزد. سپس شکر، گلاب هل، بادام و کشمش را اضافه کرده در حرارت بسیار ملایم می‌گذاریم تا بیفتد بعد در ظرف مناسبی کشیده با دارچین، خلال پسته و خلال بادام روی آن تزئین کرده بعد از اندکی سردشدن میل نمائید.

*(پروتئین این غذا در شیر، جو و بادام آن است.)*

## عدسی یا خوراک عدس

(برای ۴ تا ۶ نفر)

**واد لازم:**

| | |
|---|---|
| ـ عدس | ۲ لیوان |



| | |
|---|---|
| ۲ ـ جوانه گندم | ۲ فنجان (در صورت تمایل) |
| ۳ ـ آلو ریز ترش | ۱ فنجان |
| ۴ ـ سیب زمینی | ۲ عدد (متوسط) |
| ۵ ـ هویج | ۲ عدد (متوسط) |
| ۶ ـ گلپر | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ روغن زیتون | ۱ استکان کوچک |
| ۸ ـ آبلیموی تازه | ۱/۲ استکان یا ۲ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ رب گوجه فرنگی | ۱ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

عدس را که بهتر است از قبل خیس کرده باشیم، می‌گذاریم بپزد. کمی که پخت سیب‌زمینی و هویج را ریز خرد می‌کنیم همراه با جوانه گندم داخل عدس می‌ریزیم و با حرارت ملایمی می‌پزیم. بعد روغن زیتون، گلپر، نمک، فلفل، آلو ریز ترش و رب گوجه‌فرنگی را داخل عدس می‌ریزیم. بعد از چند جوش ملایم عدسی آماده است، آبلیمو را اضافه کرده در سوپخوری کشیده بهتر است با نان جو میل نمائید.

*(پروتئین این غذا در عدس، جوانه گندم و روغن زیتون است)*

## نوع دوم عدسی (دال)

(برای ۴ تا ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ عدس | ۲ لیوان |
| ۲ ـ شوید | ۲ قاشق غذاخوری خشک و یا ۱ فنجان تر |
| ۳ ـ روغن زیتون | ۱/۲ استکان |
| ۴ ـ نمک و فلفل | به اندازه کافی |

۵ ـ زیره — به اندازه کافی (در صورت تمایل)

**طرز تهیه:**

ابتدا عدس را می‌گذاریم بپزد سپس سیب‌زمینی را ریز خرد کرده را به آن اضافه می‌کنیم. بعد از پختن در حرارت بسیار ملایم نمک، فلفل، زیره و شوید را می‌افزائیم بعد از ۲ جوش روغن زیتون یا کره را اضافه می‌کنیم در ظرف کشیده با نان سیاه یا نان جو میل نمائید. بهتر است فلفل، زردچوبه و زیره را قبل از افزودن به مدت ۱ دقیقه تفت داده و بعد به عدس اضافه کنیم.

*(پروتئین این غذا در عدس و روغن زیتون آن است)*

## خوراک لوبیاچیتی

(برای ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ لوبیاچیتی | ۲ لیوان |
| ۲ ـ روغن زیتون | نصف فنجان |
| ۳ ـ آب‌نارنج تازه و یا آبلیموی تازه | نصف فنجان |
| ۴ ـ فلفل | ۱ قاشق چایخوری پر |
| ۵ ـ نمک | به اندازه کافی |
| ۶ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ جوانه گندم یا پودر جوانه گندم | ۱/۲ فنجان (که در ۱ فنجان آب‌سرد حل شده باشد) |
| ۸ ـ سیب زمینی | ۴ عدد متوسط |

**طرز تهیه:**

لوبیاچیتی را که قبلاً خیس کرده‌ایم می‌پزیم پس از پختن آن سیب‌زمینی را ریز خرد کرده با جوانه گندم (در صورت تمایل) بدان می‌افزاییم و در حرارت بسیار



ملایم می‌گذاریم بپزد. بعد رب، گلپر، روغن زیتون، آب نارنج، نمک و فلفل را اضافه کرده بعد از ۲ جوش آماده می‌باشد. این خوراک با سالاد گاهو و نان جو بسیار خوشمزه است.

**توضیح:**

برای اینکه لوبیا و یا عدس‌ها جا بیفتند، ۲ قاشق غذاخوری آرد کامل سنگک و یا پودر جوانه گندم را در آب سرد حل کرده داخل غذا اضافه می‌کنیم بعد از ۲ جوش آماده است.

*(پروتئین این خوراک در لوبیا، جوانه گندم و سیب‌زمینی آن موجود است.)*

## جوانـه گندم

جوانه گندم سرشار از آلبومین‌های گیاهی، چربیها، ویتامین‌ها و املاح معدنی است. در جوانه گندم ویتامین (ب ۱) که برای ایجاد تعادل سیستم عصبی مفید است، وجود دارد.

ویتامین ($E_1$) موجود در جوانه گندم نیز از اهمیت شایانی برخوردار است. در حقیقت جوانه گندم به عنوان منبع اصلی این نوع ویتامین محسوب می‌گردد.

جوانه گندم همچنین در رفع بی‌خوابی‌ها، عرق کردن، یائسگی، اختلالات قلبی، آسم، دیابت مصرف آن توصیه می‌شود.

لازم به ذکر است که هیچگاه نباید غلات را با قند و یا شکر مصرف نمود زیرا آنها باعث تخمیر شده و دستگاه هاضمه بدن ما را مسموم می‌سازند. بهتر است از شیرینی‌های طبیعی چون خرما کشمش توت و عسل و غیره استفاده شود.

جوانه گندم از لحاظ خاصیت غذایی معادل ۴ برابر پروتئین در سفیدهٔ یک تخم مرغ است.

### طریقه درست کردن جوانه گندم

ابتدا گندم خام را در ظرفی که محتوی مقدار زیادی آب است می‌ریزیم. آب درون ظرف را در تابستان روزانه دو بار و در زمستان یکبار عوض می‌کنیم. به محض اینکه جوانه نوک زده و از گندم خارج شد، جوانه گندم آماده برای مصرف است. برای تحت کنترل داشتن رویش جوانه گندم، می‌توان ظرف محتوی آن را در یخچال نگهداری کرد. مدت زمان جوانه زدن در تابستان معمولاً ۲۴ ساعت و در زمستان ۴۸ ساعت می‌باشد.

لازم به توضیح می‌باشد که بهتر است جوانه گندم را در همان ابتدای رویش (نوک زدن جوانه) مصرف نمود چون در غیر اینصورت کلیه محتویات ویتامینه خود را از دست می‌دهد. برای بهتر نوک زدن جوانه در تابستان بعد از ۲۴ ساعت و در زمستان بعد از مدت ۴۸ ساعت که گندم خیساندیم آب آن را کشیده و در دستمال نخی تمیز ریخته و یک شب تا صبح در دستمال می‌گذاریم بماند، صبح آماده استفاده می‌باشد.

### طرز استفاده از جوانهٔ گندم:

جوانه گندم را می‌توان در شیر یا حبوبات دیگر پخته و یا در آش و سوپ مصرف کرد. همچنین می‌توان آن را در تهیه نان شیرینی استفاده نمود یا معادل آن را با آرد معمولی مخلوط کرده و نان خوشمزه و مقوی پخت که برای سلامتی چشم معجزه می‌کند.

آرد جوانهٔ گندم، آرد لپه، آرد سویا را می‌توان از مغازه خام گیاهخواری و یا از رستوران گیاهخواری تهیه نمود. آرد کامل هم آرد سنگک می‌باشد که براحتی قابل تهیه است.

جوانه گندم مناسب‌ترین غذا برای صبحانه می‌باشد. نصف فنجان جوانه گندم را آسیاب کرده در یک لیوان شیر ریخته ۱۵ دقیقه به آرامی بجوشد و کاملاً جوانه‌ها در شیر نرم شود. بعد نصف قاشق چایخوری زنجبیل و یک قاشق غذاخوری عسل



اضافه کرده آرام آرام میل نمائید تا کاملاً جویده و با بزاق دهان مخلوط گردد.

### نوع دوم:

۱ فنجان جوانه گندم ۲ قاشق غذاخوری عسل، کمی گلاب، ۲ یا ۳ عدد مغز گردوی خردشده (بادام یا فندق هرکدام راکه میل دارید)، ۲ قاشق غذاخوری ارده بی‌شکر (کنجد)، و یکی دو عدد سیب خرد کرده مخلوط کنید. بسیار خوشمزه می‌شود، و بجای عسل از گلشکر و توت نیز می‌توانید استفاده کنید.

انواع خوراک‌ها

## ملاس سیاه یا شکر سرخ مازندران

ملاس سیاه به همان میزان که حاوی ویتامین B است دارای آهن، کلسیم و مواد معدنی می‌باشد که برای بدن بسیار مفید و لازم بوده، خصوصاً برای گیاهخواران.

توجه: اگر در خوردن جوانه گندم آسیاب نشود بهتر است. ولی باید خیلی آرام بخوریم تا خوب جذب بدن شود. برای بچه‌های کوچک و افراد مسن جوانه گندم را آسیاب کرده و بعد به هر شکل که دوست دارند استفاده کنند.

## فصل دوم

# انـواع خوراک‌ها

## چند نوع خوراک ساده سبزی

«صفحات ۶۴ ـ ۵۳»

# خوراک ها

## سوفله سیب‌زمینی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب زمینی | ۱۵ تا ۲۰ عدد (متوسط) |
| ۲ ـ نمک و فلفل | ۱ قاشق چایخوری |
| ۳ ـ پنیر پیتزا | ۲۰۰ گرم |
| ۴ ـ شیر یا خامه | ۱ استکان |
| ۵ ـ زیره خرد شده | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ کره یاروغن‌مایع یاروغن‌زیتون | ۲۰۰ گرم |

**لرز تهیه:**

سیب زمینی را به قطعات نازک بریده و روی آن نمک، فلفل و زیره می‌ریزیم. در
ک ظرف نسوز یا قالب گود که کف و اطراف آنرا خوب چرب کرده‌ایم، یک ردیف
یب‌زمینی چیده پنیر پیتزا را به قطعات نازک بریده و یک ردیف روی سیب‌زمینی
ی‌گذاریم بعد از چیدن هر ردیف مقداری کره اضافه کرده به همین ترتیب پنیر و
یب‌زمینی را می‌چینیم تا ظرف پر شود و ردیف آخر پنیر باشد روی آنهم مقداری
ره و یک استکان شیر و یا کمی خامه ریخته سپس در طبقه وسط فر با حرارت
یم به مدت ۳۰ دقیقه می‌گذاریم بپزد. بعداً امتحان می‌کنیم که وسط سوفله پخته
د اگر احتیاج بود، ۱۰ دقیقه دیگر هم بماند تا خوب رویش طلائی شود. این غذا





بسیار خوشمزه و مقوی بوده و به مقدار زیاد کره احتیاج دارد.
این سوفله با نان جو (نان سیاه)، خوشمزه‌تر است و با سالاد کامل سبزی و سبزی خوردن و گردو یک غذای کامل برای افراد خانواده شماست.
*(پروتئین این خوراک در سیب‌زمینی، خامه یا شیر است)*

## خوراک سیب‌زمینی و خامه

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب زمینی پشندی | ۱ کیلو |
| ۲ ـ خامه | ۱ بسته ۲۵۰ گرم |
| ۳ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

سیب‌زمینی را پوست کنده و به صورت نازک ورقه ورقه بریده و در ظرف گرد نسوزی می‌چینیم. بر روی آن خامه و کمی نمک و فلفل ریخته و دوباره ردیف دوم را بهمان ترتیب می‌چینیم رویش نمک و فلفل و خامه می‌ریزیم تا تمام شود. بعد فر را گرم کرده ظرف را در ردیف وسط فر می‌گذاریم تا در حدود یکساعت با حرارتی ملایم بپزد و سیب‌زمینی‌ها کاملاً طلائی شود فر را خاموش کرده و می‌گذاریم تا ظرف در داخل آن کمی سرد شود بعد با کارد اطراف آن را از ظرف جدا کرده و در ظرف دیگری برمی‌گردانیم و اطرافش را با جعفری و تربچه تزئین می‌کنیم در صورت تمایل می‌توانید نصف فنجان گردوی خرد شده رویش بپاشید (البته با همان ظرف نسوز هم می‌توانید سر میز بیاورید) و با سالاد کامل و نان سیاه میل نمائید.

*(پروتئین این خوراک در سیب‌زمینی و خامه آن است)*

## کرفس با سس گوجه‌فرنگی و قارچ

ساقه‌های نازک و کوچک ۲ عدد کرفس را به بلندی ۳ بند انگشت بریده و در آب نمک می‌پزیم. بعد در ظرف می‌چینیم، کمی قارچ خرد کرده و سرخ شده در کره را با نصف لیوان سس گوجه‌فرنگی مخلوط می‌کنیم و روی کرفس‌ها می‌ریزیم و روی آن را با چند حلقه گوجه فرنگی تزئین می‌کنیم.

توجه: نوع دوّم کرفس را می‌شود بعد از پختن در کمی آب و نمک می‌پزیم بطوریکه آب آن تمام شود ولی کرفسها له نشود. در دیس کشیده رویش سُس خامه می‌دهیم و تهیه این نوع کرفسها برای دور خوراکها مناسب است و پروتئین آن در قارچ و خامه آن است.

### خوراک سبزیجات:

**(برای ۸ تا ۱۰ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کلم بروکسل (در صورت تمایل) | نیم کیلو |
| ۲ ـ کدو خورشتی (سبز) | نیم کیلو |
| ۳ ـ بادمجان | نیم کیلو |
| ۴ ـ مویج | نیم کیلو |
| ۵ ـ کرفس | ۱ عدد متوسط یا ۲ عدد کوچک |
| ۶ ـ سیب‌زمینی | نیم کیلو |
| ۷ ـ رب‌گوجه فرنگی | ۳ قاشق غذاخوری |



| | |
|---|---|
| ۸ ـ خامه | ۲ بسته ۲۵۰ گرم |
| ۹ ـ آبلیموی تازه | نصف لیوان |
| ۱۰ ـ گل کلم (گل‌گل شده) | ۱ عدد کوچک (حدود نیم کیلو) |
| ۱۱ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۱۲ ـ فلفل سبز دلمه‌ای | نیم کیلو |

**طرز تهیه:**

تمام سبزیجات را به اندازهٔ یک بند انگشت خرد می‌کنیم سپس در قابلمه ریخته می‌گذاریم با کمی آب و با حرارت بسیار ملایم بپزد ولی له نشود. خامه را در ظرفی ریخته رب، نمک، فلفل و در صورت تمایل ۱ قاشق غذاخوری زیره پودر نشده و آبلیمو به آن اضافه می‌کنیم و با چنگال خوب می‌زنیم و داخل سبزیجات می‌ریزیم. پس از ۲ تا ۳ جوش ملایم این خوراک آماده است و با نان جو و یا نان سبوس‌دار و سالاد سبزی بسیار مقوی و خوشمزه است.

*(این خوراک سرشار از ویتامین می‌باشد.) و پروتئین آن در خامه است.*

توجه: در صورت تمایل برای داشتن پروتئین بیشتر به اندازه یک فنجان سویا یا بادام، پسته، گردو یا فندق درشت خرد کرده، چند جوش قبل از آماده شدن روی خوراک سبزیجات بریزید.

### نوع دوم خوراک سبزیجات که با برنج مناسب است:

**(برای ۲ تا ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان | نیم کیلو |
| ۲ ـ فلفل سبز دلمه‌ای | ۲۵۰ گرم |

| | |
|---|---|
| ۳ ـ کدو سبز | نیم کیلو |
| ۴ ـ غوره | نیم کیلو یا آبغوره ۱ لیوان |
| ۵ ـ گوجه‌فرنگی | نیم کیلو |
| ۶ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۲ قاشق |
| ۷ ـ نمک | به مقدار کافی |
| ۸ ـ ادویه | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۹ ـ کره | ۱۰۰ گرم یا روغن زیتون |
| ۱۰ ـ سویای درشت خیس کرده در شیر و پودر گل‌محمدی | ۱ فنجان |

**طرز تهیه:**

تمام سبزیجات را به اندازه یک بند انگشت خرد کرده با روغن زیتون تفت می‌دهیم. سپس ادویه را در ۲ قاشق کره بمدت ۱ دقیقه تفت داده و سویا را که قبلاً در شیر خیس کرده‌ایم به آن اضافه کرده و تفت می‌دهیم، آنگاه رب را به سویا می‌افزاییم و خوب هم می‌زنیم و در ظرف سبزیجات می‌ریزیم. بعد غوره را اضافه می‌کنیم و در آخر گوجه‌فرنگی‌های خرد شده را داخل خوراک می‌ریزیم و همه را هم زده نمک را نیز اضافه کرده می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد، این خوراک با برنج و سبزی‌خوردن بسیار خوشمزه است.

*(این خوراک سرشار از ویتامین و پروتئین گیاهی است.)*

## برانی بادمجان:

**(برای ۳ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان | ۶ عدد |
| ۲ ـ ماست پرچرب | ۱ کیلو |
| ۳ ـ نعناع داغ یا کره | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |



**طرز تهیه:**

بادمجان‌ها را مانند میرزاقاسمی در فر و یا روی گاز کباب کرده پوست گرفته و خوب می‌کوبیم و بعد با ماست مخلوط کرده در آن نمک و فلفل می‌ریزیم. سپس روی آن نعناع داغ می‌دهیم.

*(پروتئین این خوراک در ماست می‌باشد.)*

## ورقه کدو با ماست:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کدو سبز | ۱ کیلو |
| ۲ ـ ماست پرچرب | نیم کیلو (یا کمی بیشتر بستگی به میل شما دارد) |
| ۳ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

اگر کدوها ریز و یکدست باشد بهتر است، آنها را خوب شسته و بدون اینکه پوستش را بگیریم از وسط دو قسمت کرده نمک زده بگذاریم یکساعت بماند بعد خیلی ملایم آن را سرخ می‌کنیم رویش را فلفل پاشیده و ماست می‌ریزیم. اگر کدوها درشت باشد ورقه‌ورقه سرخ می‌کنیم. این ورقه‌ها را با بادمجان و یا مخلوطی از بادمجان و کدو نیز می‌توان درست کرد. این غذا با نان و یا برنج هر دو مناسب است.

*(پروتئین این خوراک در ماست و کدوی آن است)*

## کشک بادمجان:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان | *۶ عدد متوسط* |
| ۲ ـ کشک | *نیم کیلو* |
| ۳ ـ نعناع داغ | *مقداری* |
| ۴ ـ مغز گردوی خردشده (به اندازه عدس) | *۱ فنجان* |

**طرز تهیه:**

بادمجان‌ها را پوست گرفته از طول ۲ قسمت کرده و در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم، بعد می‌کوبیم، کشک را اضافه کرده و مخلوط می‌نمائیم آنگاه در ظرفی مناسب ریخته و روی آن نعناع داغ و مغز گردو می‌پاشیم.

طریق دوم این است که دیگر بادمجانها را نمی‌کوبیم بلکه بادمجانها را ریز و یکدست انتخاب کرده از طول ۲ قسمت نموده و نمک زده بعد از ۱ ساعت سرخ می‌کنیم. کشک را که قبلاً جوشانده و آماده کرده‌ایم پس از چیدن بادمجانها در دیس، به شکل دایره روی آن ریخته و سپس با ۲ قاشق غذاخوری نعناع‌داغ و زعفران خیس کرده و مغز گردو روی آن را تزئین می‌کنیم.

***(پروتئین این خوراک در کشک و مغز گردو است.)***

## میرزا قاسمی:

**(برای ۳ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان | *۱ کیلو* |
| ۲ ـ گوجه‌فرنگی | *نیم کیلو* |



| | |
|---|---|
| ۳ ـ رب گوجه‌فرنگی | *۱ قاشق غذاخوری (در صورت تمایل)* |
| ۴ ـ کره | *۱۰۰ گرم* |
| ۵ ـ نمک و ادویه | *به مقدار کافی* |

**طرز تهیه:**

بادمجانها را داخل فر یا روی گاز کباب کرده، بدین طریق که بادمجان‌ها را توی توری چیده و روی آن درپوش قابلمه می‌گذاریم و با حرارت ملایم کباب می‌کنیم، بعد پوست کنده و با چاقو تکه‌تکه کرده و می‌کوبیم. کره را در تابه ریخته وقتی آب شد نمک و ادویه را اضافه کرده یکدقیقه تفت می‌دهیم. سپس گوجه‌فرنگی‌های خردشده را به آن اضافه کرده و سرخ می‌کنیم تا آب آن گرفته شود بعد بادمجان‌ها را اضافه کرده خوب هم می‌زنیم تا در حرارت ملایم جا بیفتد. در صورت تمایل از فلفل دلمه‌ای یا گوجه‌فرنگیهای خرد شده می‌توان استفاده کرد.

**توضیح:**

در صورت تمایل از پنیر مقوی استفاده می‌کنیم. آن را ریز کرده و با کره و ادویه تفت می‌دهیم و در آخر به میرزا قاسمی اضافه می‌کنیم. از فلفل سبز دلمه‌ای نیز می‌توان استفاده کرد بدین ترتیب که ۱ یا ۲ عدد در موقع تفت دادن گوجه‌فرنگی بدان می‌افزائیم. بدین ترتیب میرزا قاسمی یک غذای کامل و خوشمزه می‌شود.

*(پروتئین این غذا در پنیر، کره، کمی گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای است)*

## حلیم بادمجان:

**(برای ۴ تا ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان | *۸ تا ۱۰ عدد متوسط* |
| ۲ ـ کشک جوشیده | *۱ کیلو* |

| | |
|---|---|
| ۳ ـ عدس | ۲۵۰ گرم یا یک لیوان |
| ۴ ـ نعناع داغ | بمقدار لازم |
| ۵ ـ مغز گردوی خردشده (به اندازه یک عدس) | نصف لیوان (برای تزئین) |
| ۶ ـ نمک و ادویه | بمقدار کافی |
| ۷ ـ زعفران خیس کرده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۸ ـ سویا ریز سرخ شده | نصف لیوان (در صورت تمایل) |
| ۹ ـ کره | ۵۰ گرم |

**طرز تهیه:**

بادمجانها را مثل میرزا قاسمی کباب کرده بعد پوست می‌گیریم و با چاقو تکه تکه کرده و خوب می‌کوبیم. به این ترتیب بادمجانها آماده است. عدس را که قبلاً خیس کرده‌ایم می‌گذاریم بپزد تا جا بیفتد، بعد آن را می‌کوبیم. سویا را با آب گرم آبکش کرده در یک تابه کوچک همراه با ادویه شامل فلفل، دارچین، زردچوبه (که رویهم ۱ قاشق مرباخوری بشود) به مدت ۱ دقیقه تفت می‌دهیم. سپس کلیه این مواد را به بادمجانها و عدس‌های کوبیده شده اضافه می‌کنیم و کشک را داخل آن ریخته و می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد بعد در ظرف کشیده و روی آن را مغز گردو می‌پاشیم و با نعناع داغ، کشک و زعفران تزئین می‌کنیم سر سفره برده با سبزی‌خوردن و نان سنگک استفاده می‌نماییم.

## ناز خاتون سرد:

(برای ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان متوسط | ۸ تا ۱۰ عدد |
| ۲ ـ مغز گردو | ۱ لیوان یا ۲۵۰ گرم |



| | |
|---|---|
| ۳ ـ نمک و ادویه | به مقدار کافی |
| ۴ ـ آب انار ترش شمال و یا آبغوره | ۱ لیوان |
| ۵ ـ کره | ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ نعناع خشک و کاکوتی | ۱ فنجان |

**اگر سبزی معطر محلی شمالی به اسم چوچاق باشد بهتر است).**

**طرز تهیه:**

بادمجان‌ها را در فر و یا روی گاز کباب کرده پوست می‌گیریم. با چاقو تکه تکه کرده و خوب له می‌کنیم مغز گردو را چرخ کرده (البته بهتر است درشت باشد تا زیر دندان احساس شود) کره را آب کرده و ۱ قاشق مرباخوری نمک ۱ قاشق مرباخوری فلفل، دارچین، زردچوبه را به مدت ۱ دقیقه در آن تفت می‌دهیم بادمجانها را در کاسه‌ای ریخته رویش، مغز گردو، کاکوتی، نعناع خشک و ۱ لیوان آب انار و یا آبغوره اضافه کرده خوب مخلوط می‌کنیم. بعد در یک ظرف مناسب می‌ریزیم و با مغز گردو رویش را تزئین می‌کنیم. این نازخاتون سرد با پلو کته داغ و کره بسیار خوشمزه است.

*(پروتئین این غذا گردو، برنج و کره آن است.)*

## نازخاتون گرم

(برای ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان | ۸ تا ۱۰ عدد متوسط |
| ۲ ـ گوجه‌فرنگی درشت | ۴ تا ۵ عدد |
| ۳ ـ آب انار | نصف لیوان |
| ۴ ـ آبغوره | نصف لیوان |

| | |
|---|---|
| ۵ ـ گلپر | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ نعناع خشک | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۸ ـ مغز گردو | نصف لیوان |

**طرز تهیه:**

بادمجان‌ها را در فر یا روی آتش کباب می‌کنیم و در صورت کباب کردن در فر بادمجان‌ها را روی سینی فر می‌چینیم و با حرارت متوسط به مدت نیم ساعت، بعد آنها را پوست کنده ساطوری می‌کنیم روی گوجه‌فرنگی‌ها آب جوش ریخته پوست آنها را می‌گیریم و گوشت گوجه‌فرنگی‌ها را خرد می‌کنیم آب‌انار و آبغوره را با بادمجان ساطوری شده مخلوط کرده و می‌گذاریم آهسته بجوشد تا کاملاً به خورد بادمجان‌ها برود. بعد گلپر و نعناع را در آن ریخته و بلافاصله از روی آتش برمی‌داریم و تکه‌های گوجه‌فرنگی را داخل آن می‌ریزیم. سپس در ظرف کشیده کمی گردوی چرخ کرده روی آن می‌پاشیم.

***(پروتئین این غذا در مغز گردو، نان و یا برنجی است که با آن خورده می‌شود.)***

فصل سوم

# چند نوع املت و

# خوراک سیب‌زمینی

«صفحات ۸۰ـ۶۵»

# املت ها

## طرز درست کردن پنیر مقوی برای املت

«مقدار بدست آمده پنیر برای ۴ نفر کافی می‌باشد.»

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | ۲ لیتر |
| ۲ ـ *آبلیمو* | *نصف لیوان و یا یک لیوان ماست ترش* |
| ۳ ـ نمک | *۱ قاشق چایخوری* |

**طرز تهیه:**

شیر را می‌جوشانیم، در حین جوشیدن یک لیوان ماست ترش و یا نصف لیوان آبلیمو را در آن ریخته، بعد از چند دقیقه در یک قابلمه دستمال نخی پهن می‌کنیم، قابلمه شیر بریده شده را داخل دستمال روی قابلمه ریخته و آن را جمع می‌کنیم. کمی نمک روی آن می‌پاشیم و می‌گذاریم چند ساعت بماند تا سرد شود. بعد پنیر را به اندازه‌های ۲ سانتی به شکل مربع‌های یک اندازه می‌بریم و در کره تفت داده استفاده می‌کنیم. شما می‌توانید با این شیوه به میزان دلخواهتان پنیر درست کنید.

## املت ساده

کره را داغ کرده با ۱ قاشق مرباخوری (فلفل، زردچوبه و دارچین) تفت می‌دهیم





بعد پنیر مقوی را که به اندازه نخود و خرد کرده‌ایم داخل کره و ادویه تفت می‌دهیم به این ترتیب املت ما حاضر است که با نان سالاد، سبزی و سبزیجات و یا گاهو میل شود.

## املت با گوجه فرنگی

به املت ساده، گوجه‌فرنگی خرد شده اضافه می‌کنیم، به این ترتیب که اول کره را آب کرده، ادویه را به مدت یک دقیقه تفت داده بعد گوجه‌فرنگی را ریز خرد کرده و با آن تفت می‌دهیم سپس پنیر را اضافه کرده خوب مخلوط می‌کنیم و کمی نمک می‌زنیم. املت ما آماده است.

## املت کامل سبزیجات

(برای ۴ تا ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *شیر برای پنیر درست کردن* | ۲ لیتر |
| ۲ ـ *سیب زمینی* | ۴ عدد متوسط |
| ۳ ـ *فلفل سبز دلمه‌ای* | ۲ عدد |
| ۴ ـ *گوجه‌فرنگی* | ۴ عدد درشت |
| ۵ ـ نمک | به مقدار کافی |
| ۶ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۷ ـ ادویه (*فلفل، زردچوبه و دارچین*) | ۱ قاشق غذاخوری سرصاف |

**طرز تهیه املت کامل:**

شیر را می‌جوشانیم. با ماست ترش و یا آبلیمو پنیر درست می‌کنیم. بعد از آماده

**شدن تکه‌های** کوچک خرد شده را کنار می‌گذاریم. سیب‌زمینی‌ها را به اندازهٔ ۲ **سانت** خرد کرده در روغن مایع و یا زیتون کمی سرخ می‌کنیم بعد فلفل را ریز خرد کرده تفت می‌دهیم سپس گوجه‌فرنگی را نیز ریز خرد کرده و تفت می‌دهیم. بعد کره را آب کرده «ادویه» را ۱ دقیقه تفت داده کمی نمک زده بعد تکه‌های پنیر خرد شده را افزوده تفت می‌دهیم. آنگاه سیب‌زمینی، فلفل، گوجه‌فرنگی را که قبلاً آماده کرده بودیم اضافه می‌کنیم هم زده و می‌گذاریم به مدت ۱۰ دقیقه در حرارت بسیار ملایم جا بیفتد. این املت با نان سیاه و یا نان جو و سبزی‌خوردن یک غذای کامل می‌باشد.

*(پروتئین این غذا، پنیر و سیب‌زمینی و نان است و مقدار زیادی ویتامین دارد.)*

## خوراک سیب‌زمینی

**(برای ۳ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب‌زمینی | *۶ عدد متوسط یا ۱ کیلو* |
| ۲ ـ شیر | *۲ لیوان* |
| ۳ ـ کره | *۵۰ گرم* |
| ۴ ـ نمک | *به مقدار کافی* |
| ۵ ـ ادویه شامل (زیره نکوبیده، فلفل قرمز و زردچوبه) | *۱ قاشق مرباخوری* |

**طرز تهیه:**

سیب‌زمینی‌ها را ورقه ورقه خرد می‌کنیم کره را در تابه آب کرده ادویه را به مدت **۱ دقیقه** در آن تفت می‌دهیم بعد ورقه‌های سیب‌زمینی را در تابه چیده و روی آن **شهر می‌ریزیم**. در تابه را گذاشته و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد.

*(پروتئین این غذا، شیر، سیب‌زمینی و نان است)*



## خوراک سیب‌زمینی با سبزیجات

**(برای ۲ تا ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب‌زمینی | *۱ کیلو* |
| ۲ ـ کره | *۱۰۰ گرم* |
| ۳ ـ فلفل دلمه‌ای | *۲ عدد* |
| ۴ ـ گوجه‌فرنگی | *نیم کیلو یا ۴ تا ۵ عدد متوسط* |
| ۵ ـ نمک | *به مقدار کافی* |
| ۶ ـ ادویه شامل (زردچوبه، دارچین و فلفل) | *۱ قاشق مرباخوری* |

**طرز تهیه:**

کره را آب کرده ادویه را به مدت ۱ دقیقه در آن تفت می‌دهیم. سیب‌زمینی‌ها را که قبلاً به اندازهٔ یک بند انگشت خرد کرده‌ایم، داخل تابه ریخته، با در بسته و به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم می‌پزیم. بعد فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی خرد شده را اضافه کرده، نمک زده خوب مخلوط می‌کنیم، در تابه را گذاشته و می‌گذاریم ۱۵ دقیقه دیگر با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد.

این خوراک را می‌توان با نان سنگک و سبزی خوردن و سالاد کامل، میل نمود.

*(پروتئین این غذا در سیب‌زمینی و نان است)*

## پوره سیب‌زمینی با نخودفرنگی

**(برای ۳ تا ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب زمینی | *۱ کیلو* |

| | |
|---|---|
| ۲ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۳ـ شیر | ۱ لیوان |
| ۴ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۵ـ پنیر رنده شده | ۱ فنجان یا ۵۰ گرم |
| ۶ـ نخود فرنگی | ۱ لیوان |
| ۷ـ شوید یا جعفری خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

چگونه سیب‌زمینی‌ها را بپزیم که طعم خود را از دست نداده و سرشار از ویتامین باقی بماند؟

داخل قابلمه را به ارتفاع ۳ سانت نمک می‌ریزیم (این قابلمه و نمک برای دفعات دیگر نیز قابل استفاده است. یعنی نمک قابلمه را دور نمی‌ریزیم، بلکه برای دفعات بعد نیز از آن استفاده می‌کنیم.) سیب‌زمینی‌ها را با اسکاچ تمیز می‌شوئیم (بهتر است یک اسکاچ برای شستن سیب‌زمینی و هویج داشته باشیم) بعد در آبکش ریخته می‌گذاریم سیب‌زمینی‌ها کاملاً خشک شود اگر عجله داریم می‌توانیم با دستمال تمیزی آنها را خشک کنیم تا رطوبت نداشته باشند و نمک به آنها نچسبد.

سیب‌زمینی‌ها را در قابلمه روی نمک قرار داده روی حرارت ملایم گذاشته می‌گذاریم خوب بپزد. حداکثر زمان پخت برای آنها (اگر سیب‌زمینی درشت باشد) ۱ ساعت است و در غیر اینصورت نیم ساعت الی سه‌ربع کافی می‌باشد. پخت این نوع سیب‌زمینی درست مثل پخت آن در فر خوشمزه است و مواد پروتئین و ویتامین آن حفظ می‌شود. می‌توان سیب‌زمینی‌ها را به همان شکل ۴ قارچ کرده وسطش را کره یا روغن‌زیتون مالیده با فلفل پنیر، نان سیاه، مغزگردو و سبزی‌خوردن میل نمود.

## پوره سیب‌زمینی با نخودفرنگی:

سیب زمینی را که به ترتیب بالا آماده کرده‌ایم خوب له کرده، بعد نمک، شیر،



فلفل و کره را اضافه کرده، هم می‌زنیم تا مایع صاف و یکدست شود. نخودفرنگی پخته شده (۵ دقیقه برای پخت نخودفرنگی کافی است) همچنین سعی کنید سبزیجات را با آب کم و بخار پخته و آب باقیمانده را دور نریزید.) و ۲ قاشق جعفری خردشده و یا ۱ قاشق شوید خشک را به پوره اضافه کرده و می‌گذاریم ۱۰ دقیقه در حرارت ملایم جا بیفتد بعد در ظرفی کشیده رویش را با پنیر رنده شده و مغزگردو تزئین می‌کنیم.

این پوره با سبزی‌خوردن و سالاد یک غذای کامل است. اگر از فر استفاده می‌کنید، پوره را در ظرف نسوز ریخته رویش را پنیر رنده شده پاشیده و ۵ دقیقه در حرارت بالای فر می‌گذاریم تا پنیر طلائی رنگ شود و بعد با مغزگردو رویش را تزئین می‌کنیم.

***(پروتئین این غذا در سیب‌زمینی، گردو، پنیر و نان است و مقدار زیادی ویتامین دارد.)***

## کرپ (گیاهی)

این کرپ را به ۲ روش می‌توان تهیه کرد. اول اینکه لواش را خودمان درست کنیم و دوم اینکه نان لواش نرم آماده را چهارگوش بریده و استفاده کنیم.

**مواد لازم برای لواش:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ آرد | ۲ لیوان |
| ۲ـ شیر | ۲ لیوان |
| ۳ـ نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| ۴ـ بیکینگ پودر | ۱ قاشق غذاخوری سرخالی |

***۵ـ در صورت تمایل می‌توان از ۱ قاشق مرباخوری زیره خرد نشده استفاده کرد که باعث معطر شدن و خوشمزگی نان می‌شود.***

## طرز تهیه نان کرپ

ابتدا تمامی مواد را با هم مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم. سپس تابهٔ دسته‌داری را که قبلاً با روغن چرب کرده‌ایم. روی شعله می‌گذاریم تا کاملاً داغ شود. به اندازهٔ یک قاشق غذاخوری از مایه را در تابه ریخته و تابه را طوری می‌چرخانیم تا تمامی کف آن از مایه پوشانده شود. پس از طلائی شدن یک طرف آن، دور آن را با چاقوی کوچکی جدا کرده و بر روی تخته می‌گذاریم. سپس از موادی که آماده کرده‌ایم به اندازه ۲ قاشق غذاخوری در میان آن گذاشته و لواش را لوله می‌کنیم البته مواد را باید آن طرف لواش که سرخ شده بریزیم. طرف سفید لواش بیرون باشد و در روغن سرخ کرده، گرم سرسفره برده و با سالاد و سبزی خوردن میل کنید.

### مواد لازم داخل کرپ گیاهی:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سویای خیس کرده (در شیر، پوره گل محمدی ادویه و کمی نمک) | ۱ لیوان |
| ۲ ـ مغز گردوی خرد شده | نصف فنجان |
| ۳ ـ زرشک | نصف فنجان |
| ۴ ـ سبزی معطر (گشنیز، جعفری، شوید، ترخون یا مرزه) | نیم کیلو |
| ۵ ـ کره | ۵۰ گرم |

### طرز تهیه:

کره را آب کرده، سویا را در حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه تفت می‌دهیم. بعد سبزیجات را ساطوری کرده داخل سویا می‌ریزیم و سپس زرشک و مغز گردو را اضافه می‌کنیم. اکنون مواد داخل کرپ آماده است.

*(پروتئین این غذا سویا، مغزگردو و نان آن است.)*



## پیتـزا

برای تهیه پیتزا می‌توان یا از خمیر آمادهٔ نان بربری و یا خمیری که در منزل طبق دستور زیر خودمان تهیه می‌کنیم، استفاده نمائیم.

### مواد لازم برای تهیه خمیر پیتزا ـ برای ۴ نفر:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد | ۴ لیوان |
| ۲ ـ نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| ۳ ـ روغن مایع | نصف لیوان |
| ۴ ـ شیر | ۲ لیوان |
| ۵ ـ بیکینگ پودر | ۱ قاشق مرباخوری پر |

### طرز تهیه:

بیکینگ‌پودر و نمک را در شیر حل کرده و روغن را به آن اضافه می‌کنیم و بتدریج آرد را می‌ریزیم تا مایهٔ خمیری بدست آید و به دست نچسبد، بعد خمیر را ورز می‌دهیم و روی آن را می‌پوشانیم تا ۲ ساعت بماند و ور بیاید. با این مقدار خمیر در حدود ۱ کیلو خمیر پیتزا بدست می‌آید و برای ۴ پیتزا کافی است.

سپس بشقاب یکبار مصرف آلومینیومی و یا سینی فر را چرب کرده و خمیر را بر روی سینی به اندازه ۱ سانت باز می‌کنیم و مواد پیتزا را به ترتیب رویش می‌چینیم.

### مواد لازم برای پیتزای سبزیجات:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ پنیر پیتزا | ۳۰۰ گرم |
| ۲ ـ بادمجان قلمی | ۲ عدد |
| ۳ ـ فلفل سبز متوسط | ۴ عدد |
| ۲ ـ جعفری یا ترخون خردشده | ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ گل کلم گل گل شده | ۱ لیوان |

۶ ـ کلم خرد شده — ۱ لیوان
۷ ـ قارچ — نیم کیلو
۸ ـ نمک، فلفل، دارچین وزردچوبه به اندازهٔ دلخواه
۹ ـ زیره نکوبیده: می‌توان یک قاشق مرباخوری زیره نکوبیده را بر روی نان پیتزا پاشید تا خوشمزه‌تر شود.
۱۰ ـ رب گوجه‌فرنگی — ۱ فنجان
۱۱ ـ آبلیمو — ۱ قاشق غذاخوری
۱۲ ـ کدو سبز — ۲ عدد

## طرز تهیه پیتزا:

خمیر را در سینی فر به اندازه یک سانت باز کرده و روی آن را از سُس که بطریق زیر درست می‌شود می‌ریزیم رب گوجه‌فرنگی را که با آبلیمو، **روغن زیتون**، کمی نمک، قاشق چایخوری شکر و ۲ قاشق غذاخوری جعفری یا ترخون خوب مخلوط کرده‌ایم، ریخته می‌گذاریم تا ۵ دقیقه حرارت ببیند. بعد روی خمیر با با بُرس از این سس می‌مالیم (می‌توان بجای جعفری و ترخون از آویشن استفاده کرد و کمی دارچین، فلفل و زردچوبه به این سس اضافه نمود.)

حال سبزیجات را روی آن چیده کمی از پنیر رنده شده را روی آنها ریخته و دوباره سس می‌ریزیم، سپس به ترتیب سبزیجات، پنیر و سس می‌ریزیم تا سبزیجات تمام شود. و در آخر روی آن را با بقیه پنیر پوشانده و در فر با حرارت متوسط، نیم ساعت تا سه‌ربع ساعت حرارت می‌دهیم تا کاملاً پخته و طلایی شود.

(در صورت تمایل یک فنجان سویا را با کره، تفت داده و رب گوجه‌فرنگی بدان افزوده لابلای سبزیجات بریزید تا کامل‌تر شود.) و یا روی پیتزا فندق یا گردو و یا پسته استفاده کنید.

***(مواد پروتئینی این غذا در سویا یا گردو، پنیر، نان پیتزا و قارچ که مقدار زیادی ویتامین نیز دارد می‌باشد.)***

**توجه:** به سلیقه خودتان می‌توانید سبزیجات را کم یا زیاد کنید.



# پاته سیب‌زمینی

(برای ۵ تا ۶ نفر)

## مواد لازم:

۱ ـ سیب‌زمینی — ۲ کیلو
۲ ـ سویا (بهتراست ریز باشد) — ۱ لیوان یا ۲۵۰ گرم)
۳ ـ زرشک — ۱ فنجان
۴ ـ رب گوجه‌فرنگی — ۲ قاشق غذاخوری
۵ ـ شیر — ۱ لیوان
۶ ـ کره — ۱۰۰ گرم
۷ ـ نمک — ۱ قاشق سرصاف غذاخوری
۸ ـ ادویه — یک قاشق مرباخوری
۹ ـ زیره — (در صورت تمایل) یک قاشق مرباخوری
۱۰ ـ جعفری خردشده — ۴ قاشق غذاخوری یا یک فنجان سرخالی

## طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را بخارپز کرده، پوست کنده و می‌کوبیم، نمک، فلفل، شیر و کره را نیز بآن می‌افزاییم این پوره را مخلوط کرده مالش می‌دهیم و کنار می‌گذاریم (زیره نکوبیده را با پوره سیب‌زمینی مخلوط می‌کنیم.)

۵۰ گرم کره را آب کرده و به مدت ۱ دقیقه با ادویه تفت داده و سپس سویا را اضافه کرده کمی سرخ می‌کنیم. بعد رب گوجه‌فرنگی، زرشک، کمی جعفری خردشده را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا مواد داخل پاته آماده شود. حالا از پوره سیب‌زمینی به اندازه یک نارنگی متوسط برداشته درکف دست صاف می‌کنیم. وسطش را ۲ قاشق غذاخوری از سویا، زرشک و جعفری ریخته، ۲ لبه را روی هم آورده و مانند قطاب با چنگال لبه‌اش را تا می‌زنیم و رویش را با چنگال خط خطی کرده و در تابه تفلون که روغن آن کاملاً داغ است در حرارت ملایم سرخ

می‌کنیم و داغ‌داغ در دیس مناسب چیده و دورش را با سبزیجات بخارپز کرده مثل گل‌کلم، هویج تزئین می‌کنیم که با سبزی‌خوردن و سالاد سبزی و نان سنگک یک غذای کامل است.

***(پروتئین این غذا در سویا، سیب‌زمینی و نان آن است که دارای مقداری زیادی ویتامین می‌باشد.)***

## خوراک با جوانه «آلفا،آلفا»

(برای ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ قارچ | نیم کیلو |
| ۲ ـ لوبیاچیتی | نیم کیلو |
| ۳ ـ جوانه آلفا آلفا | ۱ بسته |
| ۴ ـ کدو سبز | نیم کیلو |
| ۵ ـ نمک و ادویه | به مقدار کافی |
| ۶ ـ کره (روغن زیتون خوب) | ۱۰۰ گرم |
| ۷ ـ آبلیموی تازه | ۱ استکان |
| ۸ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ سیب‌زمینی | ۶ عدد متوسط |

**طرز تهیه:**

کدو سبز را ورقه‌ورقه کرده، کنار می‌گذاریم بعد قارچ را ورقه‌ورقه نموده، تفت می‌دهیم. (البته اگر با کره و یا روغن‌زیتون مرغوب سبزیجات تفت داده شود خوشمزه‌تر است.) لوبیاچیتی را که بیست و چهار ساعت قبل خیس کرده‌ایم



می‌گذاریم بپزد وقتی که پخت و آبش تمام شد کنار می‌گذاریم، بعد سیب‌زمینی را به اندازه بندانگشت خرد کرده کمی سرخ می‌کنیم. در یک قابلمه مناسب ۲ قاشق کره را آب کرده، ادویه را کمی تفت می‌دهیم بعد رب گوجه‌فرنگی و جوانه آلفاآلفا را در آن ریخته، خوب هم می‌زنیم و بقیه سبزیجات و لوبیاچیتی را اضافه کرده، ۱ لیوان آب گرم، کمی نمک و آبلیمو در خوراک می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد. این خوراک با نان و سبزی‌خوردن بسیار خوشمزه است.

***(پروتئین: قارچ، لوبیاچیتی، جوانه آلفاآلفا، سیب‌زمینی و نان است.)***

## طاس کباب برای فصل پائیز و زمستان

(برای ۶ تا ۸ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ به | نیم کیلو |
| ۲ ـ هویج | نیم کیلو |
| ۳ ـ بادمجان | نیم کیلو |
| ۴ ـ سیب‌زمینی | ۱ کیلو |
| ۵ ـ لبو (چغندر) | نیم کیلو |
| ۶ ـ کرفس متوسط | ۱ عدد |
| ۷ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۲ قاشق غذاخوری پر |
| ۸ ـ آبغوره یا آبلیمو | ۱ فنجان سرخالی |
| ۹ ـ آلو خورشتی (آلو بخارا ـ برگه زردآلو) | رویهم نیم کیلو و یا از هرکدام ۱ فنجان |
| ۱۰ ـ نمک، فلفل و ادویه | به مقدار کافی |
| ۱۱ ـ گل کلم متوسط | ۱ عدد |
| ۱۲ ـ کره | ۱۰۰ گرم یا روغن زیتون مرغوب ۱ فنجان |

**طرز تهیه:**

تمام سبزیجات را جداجدا در اندازه درشت خرد می‌کنیم بعد به ترتیب اول لبو را بصورت ورقه‌ای در تابه می چینیم، بعد هویج، به، سیب‌زمینی، گل‌کلم، بادمجان، کرفس و آلوها را نیز رویش چیده؛ کره را در یک تابه کوچک آب کرده و ادویه را به مدت ۱ دقیقه تفت داده روی سبزیجات می‌ریزیم، کمی نمک زده و با یک لیوان آب می‌گذاریم با حرارت بسیار ملایم ۲ ساعت بماند و جا بیفتد ولی سبزیجات له نشود و در صورت تمایل می‌توان از ۱ فنجان سویای تفت داده شده و یا مغزگردو استفاده کرد.

***(این خوراک مقدارکمی پروتئین دارد ولی سرشار از ویتامین است.)***

***(برای داشتن پروتئین بیشتر از نصف لیوان مغزگردو استفاده شود)***

## طاس کباب برای فصل بهار و تابستان:

**(برای ۶ تا ۸ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ نخود سبز | *نیم کیلو یا ۱ لیوان بزرگ* |
| ۲ ـ لوبیاسبز | *نیم کیلو* |
| ۳ ـ گوجه‌سبز یا غوره | *نیم کیلو* |
| ۴ ـ سیب‌زمینی | *۱ کیلو یا ۱۲ عدد متوسط* |
| ۵ ـ هویج | *نیم کیلو* |
| ۶ ـ بادمجان | *نیم کیلو* |
| ۷ ـ کدوسبز | *نیم کیلو* |
| ۸ ـ گوجه‌فرنگی | *نیم کیلو* |
| ۹ ـ رب گوجه‌فرنگی | *۲ قاشق غذاخوری پر* |
| ۱۰ ـ کره | *۱۰۰ گرم* |



| | |
|---|---|
| ۱۱ ـ نمک، ادویه | *به مقدارکافی* |
| ۱۲ ـ فلفل دلمه‌ای متوسط | *۳ عدد* |
| ۱۳ ـ (در تابستان) زردآلو ـ آلو ـ آلبالو | *رویهم نیم کیلو* |

**طرز تهیه:**

تمام سبزیجات را درشت خرد کرده (بسته به دیر یا زود پختن) آنها را در قابلمه می‌چینیم کره را آب کرده با ادویه به مدت ۱ دقیقه تفت می‌دهیم، رب گوجه‌فرنگی و ۱ لیوان آب به آن اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم و سپس روی سبزیجات می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد (البته در این خوراک اگر از میوه تازه استفاده می‌کنید آنها را ۲۰ دقیقه آخر روی خوراک بچینید که له نشود و شکل و فرم خود را حفظ کند.)

این خوراک را با نان سنگک و سبزی‌خوردن و سالاد کامل میل کنید.

***(این خوراک پروتئین کم دارد ولی سرشار از ویتامین است)***

**توجه:** برای داشتن پروتئین بیشتر یک ربع آخر پخت طاس کباب از مغزگردو می‌توان استفاده کرد.

## خوراک سیب‌زمینی با پنیر

**(برای ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب‌زمینی | *۱ کیلو* |
| ۲ ـ پنیر هلندی | *۱۵۰ گرم* |
| ۳ ـ کره | *۵۰ گرم* |
| نمک و فلفل | *به مقدارکافی* |

## طرز تهیه:

سیب‌زمینی را با بخار پخته آنگاه پوست کنده میکوبیم. پنیر هلندی را رنده کرده، ظرف نسوزی را انتخاب می‌کنیم در آن قدری کره آب شده ریخته، یک طبقه پوره سیب‌زمینی روی آن پهن می‌کنیم و رویش پنیر می‌پاشیم، بهمین ترتیب آن را تا آخر چیده تا پوره تمام **شود**و در آخر روی آن پنیر پاشیده و روی پنیر هم کمی کره می‌دهیم سپس در فر می‌گذاریم. وقتی که رنگ خوراک طلائی رنگ شد آن را از فر خارج کرده و میل نمائید.

توضیح: «لیکن باید توجه داشت که در پوره سیب‌زمینی شیر، نمک و فلفل موجود باشد».

***(پروتئین این خوراک در سیب‌زمینی، کره و پنیر آنست)***

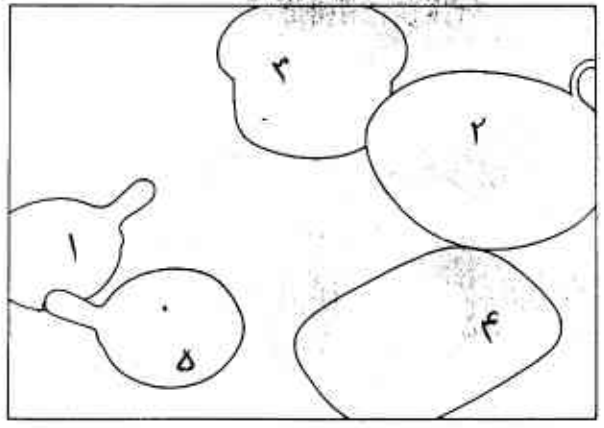
۱. کاری سبزی

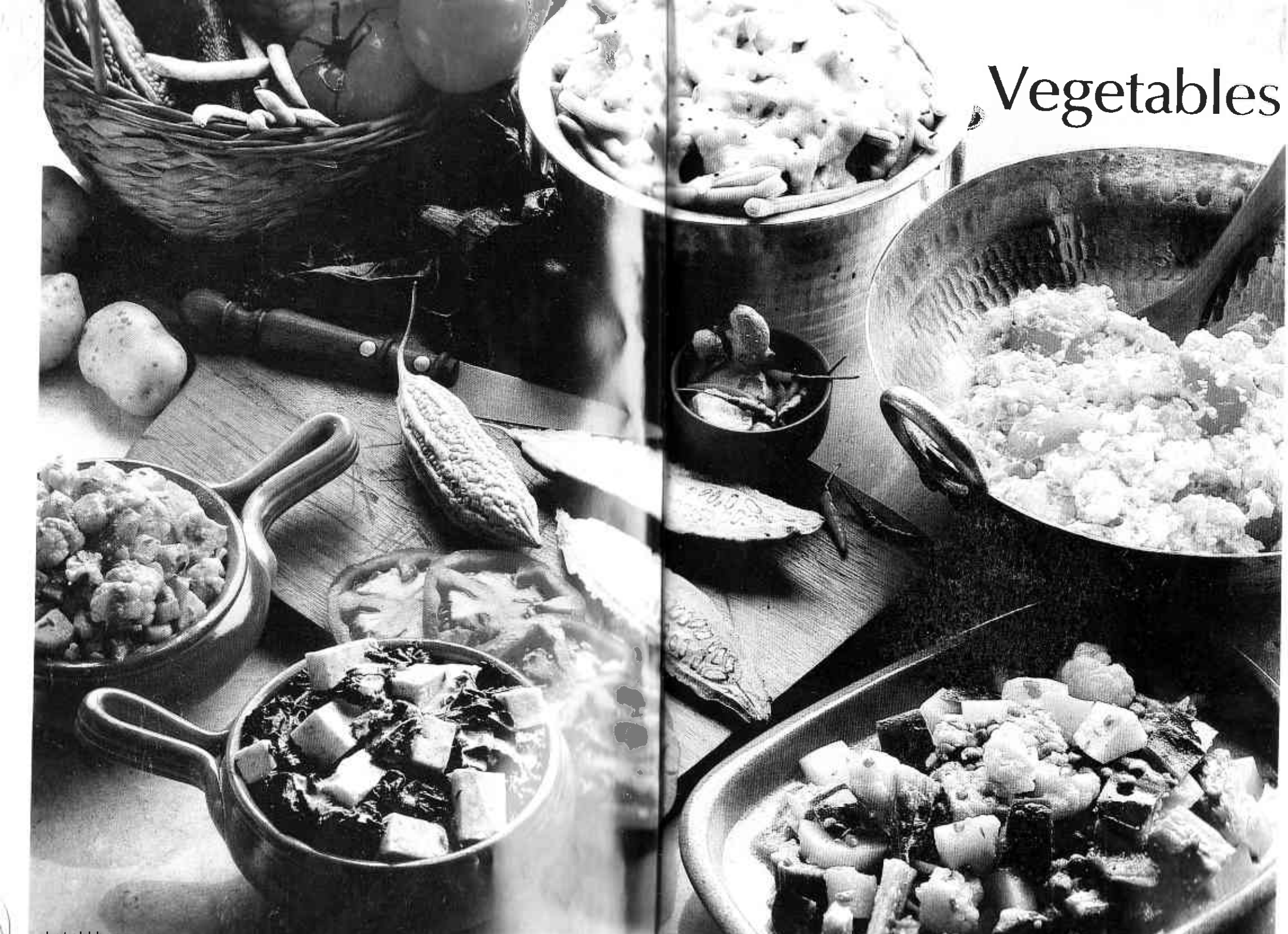
۲. املت پنیر و گوجه (تاماتار پارتا)

۳. لوبیا سبز با سس آرد نخودچی (پانشی‌کاری)

۴. خوراک سبزیجات بخارپز (شوکتا)

۵. اسفناج بخارپز با پنیر تازه (پنیرباک)





# Vegetables

فصل چهارم

# انواع خوراک قارچ

# «اردورها»

«صفحات ۸۸ ـ ۸۱»

# خوراک قارچ

## غذای قارچ با ماست

(برای ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ ماست پرچرب | ۱ کیلو |
| ۲ ـ قارچ | نیم کیلو |
| ۳ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۴ ـ نمک و ادویه | به مقدار کافی |
| ۵ ـ مغزگردو خرد شده | ۱ فنجان سرخالی |
| ۶ ـ نعناع داغ | مقداری |

توجه: منظوراز**ادویه**،شامل دارچین، زردچوبه، پودر زیره و فلفل می‌باشد.

**طرز تهیه:**

کره را آب کرده ادویه‌ها را ۱ دقیقه تفت می‌دهیم بعد قارچ را خرد کرده و تفت داده سپس ماست را روی آن ریخته و آنقدر هم می‌زنیم تا آب ماست تمام شود، به مقدار کافی نمک اضافه کرده و آن را در ظرف مناسبی کشیده و روی آن را با نعناع داغ و مغزگردوی چرخ شده تزئین می‌کنیم. برای این خوراک نان سیاه یا نان جو و سبزی خوردن مناسب است.

*(پروتئین این خوراک ماست، قارچ، مغزگردو و نان سیاه است.)*





## شنیسل قارچ

(برای ۳ تا ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ قارچ | نیم کیلو |
| ۲ ـ آرد سنگک (سبوس‌دار) | ۱ لیوان |
| ۳ ـ شیر | ۱ فنجان |
| ۴ ـ بیکینگ پودر | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

آرد، شیر، بکینگ‌پودر، نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم تا مثل ماست غلیظ بشود و اگر شل بود کمی آرد اضافه می‌کنیم. ۲ قاشق روغن زیتون اضافه کرده خوب هم می‌زنیم بعد قارچ را درسته و یکی‌یکی در مایع فرو می‌کنیم و در روغن فراوانی که داغ کرده‌ایم، سرخ می‌کنیم این شنیسل را در دیس گردی کشیده، دورش را با نخود سبز و هویج پخته که کمی کره بدان زده‌ایم، تزئین می‌کنیم.

*(پروتئین این غذا در قارچ، آرد، شیر است.)*

## خوارک قارچ با جعفری و سیب‌زمینی

(برای ۴ تا ۵ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ قارچ | نیم کیلو |
| ۲ ـ جعفری خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ گوجه‌فرنگی متوسط | ۵ عدد |

| | |
|---|---|
| ۴ ـ فلفل سبز دلمه‌ای | ۲ عدد |
| ۵ ـ سیب‌زمینی متوسط | ۵ عدد |
| ۶ ـ نمک و ادویه | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

قارچ را خرد کرده، سیب‌زمینی را پوست کنده و به اندازه یک بند انگشت خرد می‌کنیم. اول سیب‌زمینی را تفت داده، بعد قارچ و فلفل سبز را که به اندازه یک بندانگشت خرد کرده‌ایم به آن افزوده و خوب مخلوط می‌کنیم، گوجه‌فرنگی خردکرده را نیز اضافه کرده، نمک و ادویه زده می‌گذاریم این خوراک جا بیفتد. سپس در دیس کشیده، روی آن را با جعفری خردشده تزئین می‌کنیم.

*(پروتئین این غذا در قارچ، سیب‌زمینی بوده و حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین نیز می‌باشد.)*

## مسّمنی قارچ

**(برای ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ قارچ | نیم کیلو |
| ۲ ـ آلوی خشک | ۲۵۰ گرم |
| ۳ ـ فلفل سبز دلمه‌ای | ۲ عدد |
| ۴ ـ کرفس | چند شاخه |
| ۵ ـ لبوی شیرین پخته شده | ۲ عدد متوسط |
| ۶ ـ قیسی خشک | ۲۵۰ گرم |
| ۷ ـ خلال بادام | ۱۰۰ گرم |
| ۸ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۹ ـ نمک و ادویه | مقدار کافی |



**طرز تهیه:**

اول کره را در تابه آب کرده، ادویه را به اندازه یک قاشق مرباخوری سرخالی در آن ریخته به مدت یک دقیقه تفت می‌دهیم. سپس قارچ خردشده و آلو و قیسی را که قبلاً کمی خیس کرده‌ایم همراه با لبوی خردشده اضافه کرده، می‌گذاریم خوب بپزد. سپس حرارت زیر آن راکم می‌کنیم این مسمی جا بیفتد آن را در دیس کشیده با خلال بادام رویش را تزئین می‌کنیم (برحسب نیاز برای خوش رنگی آن می‌توان در ۱۰ دقیقه آخر پخت یک قاشق رب گوجه‌فرنگی و یا ۲ قاشق زعفران خیس کرده به مسمی اضافه می‌کنیم.)

***(پروتئین این خوراک در قارچ و بادام است که در آن مقدار زیادی ویتامین وجود دارد.)***

## اردور پنیر و سبزی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ پنیر کم نمک | ۲۵۰ گرم |
| ۲ ـ سبزی‌خوردن (نعناع، ترخون، گشنیز، جعفری) | ۲۵۰ گرم |
| ۳ ـ روغن زیتون | $\frac{1}{2}$ فنجان |
| ۴ ـ مغزگردوی خرد شده | $\frac{1}{2}$ فنجان |

**طرز تهیه:**

پنیر را رنده کرده و سبزی را ریز خرد می‌کنیم. بعد روغن زیتون را به تدریج داخل پنیر رنده شده ریخته و هم می‌زنیم تا روغن زیتون خوب جذب پنیر بشود. مغزگردو و سبزی خرد شده را اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم. این مایه را در ظرف

مناسب «اُردور خوری» می‌ریزیم و اطراف آن را با تربچه تزئین می‌کنیم.
***(پروتئین این اردور پنیر و گردوی آن است و مقداری ویتامین دارد.)***

## اردور بادمجان

**(برای ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان کوچک بدون تخم | ۶ عدد |
| ۲ ـ گوجه فرنگی | ۴ تا ۵ عدد |
| ۳ ـ جعفری خرد شده | ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ قارچ | ۲۵۰ گرم |
| ۵ ـ روغن زیتون | ۱ فنجان |
| ۶ ـ مغزگردو خردشده که زیاد ریز نباشد. | ۱ فنجان |

**طرز تهیه:**

سر بادمجانها را گرفته بدون آنکه پوست آنها را بگیریم از وسط نصف می‌کنیم و داخل بادمجانها را خالی می‌کنیم و کمی نمک می‌پاشیم، بعد روغن زیتون را در ظرفی ریخته و روی آتش می‌گذاریم. و دو طرف بادمجانها را سرخ می‌کنیم، بطوریکه پخته شود ولی له نگردد روی گوجه‌فرنگی‌ها آب جوش می‌ریزیم و پوست آنها را می‌گیریم و گوشت گوجه‌فرنگی‌ها را ریز خرد می‌کنیم. پنیر را رنده و قارچ را خرد کرده تفت می‌دهیم و با گوجه‌فرنگی‌ها و کمی نمک و جعفری مخلوط و مغزگردو و پنیر رنده شده را اضافه می‌کنیم. همه مواد را خوب مخلوط کرده و داخل بادمجانها را از این مایه پر می‌کنیم. بعد ته ظرف نسوز را کمی چرب کرده، بادمجانها را در آن می‌چینیم و ظرف را روی بالاترین پنجره فر قرار می‌دهیم تا در



حرارت ملایم به مدت نیم ساعت بماند و اردور را با همان ظرف سر میز می‌بریم.
***(پروتئین این خوراک در قارچ و مغزگردو است)***

## اردور سیب‌زمینی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب‌زمینی درشت | ۱۰ عدد (یک اندازه) |
| ۲ ـ گوجه‌فرنگی درشت | ۵ عدد (یک اندازه) |
| ۳ ـ سس سفید | ۱ لیوان کوچک |
| ۴ ـ پنیر پیتزای رنده شده | ۲۰۰ گرم |
| ۵ ـ کره | ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم |
| ۶ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

سیب‌زمینی را شسته و در ظرفی با مقدار کمی آب و نمک می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد آبی نماند زیاد له نشود بعد سیب‌زمینی‌ها را حلقه‌حلقه به قطر ۲ سانت بریده و گوجه‌فرنگی‌ها را حلقه‌حلقه کرده آنگاه ظرف نسوز گردی انتخاب می‌کنیم و یکی دو قاشق کره آب کرده ته ظرف می‌ریزیم و بترتیب یک ورقه سیب‌زمینی و یک ورقه گوجه‌فرنگی و کمی نمک و فلفل در ظرف می‌چینیم، و همین طور ادامه می‌دهیم و روی ورقه آخر سیب‌زمینی را کمی سس سفید ریخته و روی سس سفید پنیر رنده شده می‌پاشیم و ظرف را روی بالاترین پنجره فر و با حرارت ملایم نیم ساعت قرار می‌دهیم تا سس و پنیر کمی طلائی شود سپس ظرف را از فر خارج کرده و اطراف آن را با جعفری و تربچه تزئین می‌کنیم و با همان ظرف سر میز می‌بریم.

***(پروتئین این اردور در سیب‌زمینی و سس و پنیر آن است.)***

**توجه:** این اردور با نان جو یا سنگک، سبزی‌خوردن و سالاد یک غذای کامل برای افراد خانواده می‌باشد و برای داشتن پروتئین بیشتر می‌شود از ۱ فنجان فندق خردشده یا گردو استفاده کرد.

# فصل پنجم

## انواع سس‌ها

## (برای خوراک‌ها و سالادها)

«صفحات ۱۰۳ ـ ۸۹»

# انواع سس‌ها

## سس ساده بشامل

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۲ ـ آرد سفید | ۱ استکان کوچک |
| ۳ ـ شیر | ۲ لیوان |
| ۴ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

کره را در ظرفی ریخته و روی آتش می‌گذاریم تا داغ شود. بعد آرد را اضافه کرده تا در کره کمی سرخ شود آنگاه حرارت را ملایم کرده شیر را بتدریج می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا سس بجوش آمده و کمی غلیظ شود، نمک و فلفل را به سس اضافه می‌کنیم و بعد از یک جوش سس آماده می‌شود.

## نوع دیگر سس بشامل

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۲ ـ آرد | ۱ استکان کوچک |





| | |
|---|---|
| ۳ ـ شیر | ۲ لیوان |
| ۴ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۵ ـ پودر نعناع | ۱ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

کره را در ظرفی حرارت می‌دهیم تا آب شود. آنگاه آرد را اضافه کرده، کمی تفت می‌دهیم. بعد شیر را بتدریج اضافه می‌کنیم، تا سُس بجوش آید و کمی غلیظ شود. سپس پودرنعناع، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم. یکی دو جوش که زد سس را از روی شعله برمی‌داریم.

## سس خامه

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سس بِشامل ساده | ۲ لیوان کوچک |
| ۲ ـ خامه | ۱۰۰ گرم |
| ۳ ـ آبلیمو | ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

سس بشامل را بعد از آماده شدن از روی شعله برمی‌داریم و آبلیمو و خامه به آن اضافه می‌کنیم.

## نوع دیگر سس خامه

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کره | ۱۰۰ گرم |

| | |
|---|---|
| ۲ ـ سبزی معطر (نعناع، ترخون، جعفری) خرد شده | ۱ فنجان سرخالی |
| ۳ ـ خامه | ۱۵۰ گرم |
| ۴ ـ آرد سفید | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

کره را در ظرفی آب کرده، بعد آرد را اضافه می‌کنیم تا سرخ شود. سبزی معطر ریز شده را داخل سس می‌ریزیم و می‌گذاریم سس در حرارت ملایم آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود. نمک و فلفل را افزوده و آن را از روی آتش برمی‌داریم و خامه به آن اضافه کرده خوب می‌زنیم. اکنون سس آماده است.

## سس ساده برای انواع سالاد

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ روغن زیتون | ۱ فنجان |
| ۲ ـ آبلیموی تازه | ۱/۲ فنجان |
| ۳ ـ خامه | ۱۰۰ گرم |
| ۴ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

نمک و فلفل را در آبلیمو حل می‌کنیم و روغن زیتون و خامه را به آن اضافه کرده و سس را خوب هم زده و مخلوط می‌کنیم.



## سس سبزی برای سالاد

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خامه | ۱۰۰ گرم |
| ۲ ـ روغن زیتون | ۱ فنجان |
| ۳ ـ آبلیموی تازه | ۱/۲ فنجان |
| ۴ ـ ترخون و جعفری خرد شده | ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ نمک و فلفل | به مقدار کم |

**طرز تهیه:**

نمک و فلفل را در آبلیمو حل کرده و خامه و روغن زیتون را اضافه می‌کنیم و بعد سبزی‌های خرد شده را در آن می‌ریزیم.

توجه: در انواع سس‌ها می‌توان به جای خامه از ماست استفاده کرده که این نوع سُس برای افراد چاق مناسب‌تر است.

## سس ماست برای انواع سالادها

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ ماست | ۳ لیوان |
| ۲ ـ روغن زیتون | ۱/۲ لیوان |
| ۳ ـ آبلیموی تازه | ۱/۲ استکان |
| ۴ ـ فلفل سبز دلمه‌ای ریز خردشده | ۲ عدد متوسط |
| ۵ ـ پودر نعناع | ۱ قاشق غذاخوری |

| | |
|---|---|
| ۶ ـ پودر گل محمدی | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ کاکوتی | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۸ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۹ ـ شکر | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۱۰ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۱ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

ماست را خوب می‌زنیم بعد روغن زیتون و آبلیمو، فلفل سبز، پودرنعناع، پودر گل محمّدی، کاکوتی، نمک و کمی فلفل شکر و رُب گوجه‌فرنگی بدان اضافه کرده و با هم خوب می‌زنیم تا سُس یکدست شود. این سس بسیار خوشمزه بوده و برای انواع سالادهای سبزی استفاده می‌شود و چون خامه ندارد چاق‌کننده نیست.

## نوع دیگر سس خامه برای سالاد

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خامه | ۲۰۰ گرم |
| ۲ ـ آبلیموی تازه | $\frac{1}{2}$ استکان |
| ۳ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۱ قاشق چایخوری |
| ۴ ـ فلفل قرمز تند | ۱ قاشق چایخوری |
| ۵ ـ شکر | ۱ قاشق غذاخوری سرخالی |

**طرز تهیه:**

تمام مواد را خوب مخلوط کرده هم می‌زنیم تا سس کاملاً صاف و یکدست شود.



## سس سفید برای خوارک‌ها و سوپها

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | ۲ لیوان |
| ۲ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۳ ـ آرد سفید | ۶ تا ۸ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ خامه | ۱۰۰ گرم |
| ۵ ـ نمک و فلفل سفید | به مقدار کافی |

**توجه (البته اگر فلفل سفید کمی بیشتر از حد معمول باشد خوشمزه‌تر می‌شود.)**

**طرز تهیه:**

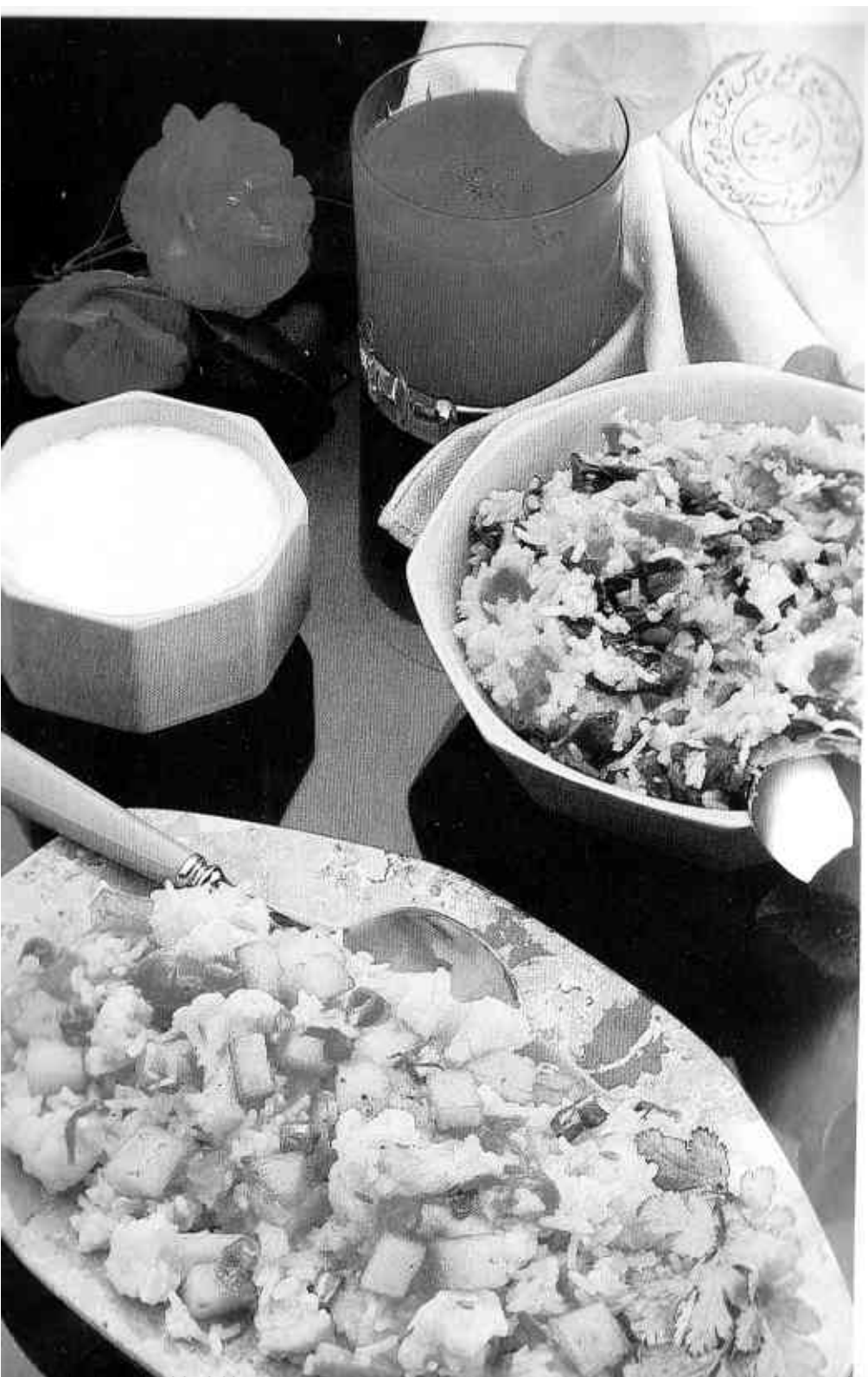
آرد را در ظرف کوچک لعابی دسته‌داری ریخته شیر را بتدریج روی آرد می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا آرد در شیر کاملاً حل شود بعد ظرف را روی حرارت ملایم و درحال هم زدن می‌جوشانیم تا کمی غلیظ شود آنگاه فلفل و کره را اضافه می‌کنیم یکی دو جوش که زد از روی شعله برمی‌داریم سپس خامه را داخل مایه ریخته خوب هم می‌زنیم.

توجه: فلفل سفید مخصوص سالاد اولیویه است که در سوپرمارکتها موجود است اگر در دسترس نبود از فلفل معمولی استفاده کنید.

## سس مخصوص پیتزا

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ رب گوجه‌فرنگی خوشرنگ و خوش طعم خانگی | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۲ ـ آبلیموی تازه | $\frac{1}{2}$ استکان |





| | |
|---|---|
| ۳ ـ شکر | $\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ ادویه شامل زیره، زردچوبه، دارچین و فلفل | $\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ روغن زیتون | به میزان دلخواه |
| ۶ ـ نمک | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

ابتدا روغن زیتون را داغ کرده، رب و ادویه را در آن تفت می‌دهیم سپس آبلیمو و کمی آب به آن افزوده می‌گذاریم به جوش آید، وقتی غلظت آن به اندازهٔ دلخواه شد، آماده است.

## سس ماست با لیمو ترش

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ ماست | یک لیوان بزرگ |
| ۲ ـ جعفری، نعناع، گشنیز خردشده | $\frac{1}{2}$ لیوان |
| ۳ ـ آبلیموی تازه | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ روغن زیتون | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ نمک | کمی |
| ۶ ـ شکر | ۱ قاشق چایخوری |
| ۷ ـ فلفل | ۱ قاشق چایخوری |

**طرز تهیه:**

ماست، روغن زیتون، آبلیمو، شکر و فلفل نمک را با هم‌زن یا چنگال خوب زده

استفاده نمود.

**توصیه:** شما می‌توانید هریک از سس‌های مخصوص سالاد را برای مصرف چندین روز درست کرده و در شیشه‌های سس ریخته، در یخچال نگهداری کنید.

## نوع دیگر سس ماست برای سبزیجات پخته

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سبزیجات خردشده (نعناع، ترخون، ریحان) | یک فنجان |
| ۲ ـ ماست | ۳ فنجان |
| ۳ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

ماست را با نمک و فلفل خوب می‌زنیم تا کاملاً صاف شود بعد سبزیجات خردشده را با آن مخلوط کرده و مصرف می‌نمائیم. این سس را با انواع سبزیجات پخته شده مثل کرفس، کدو، بادمجان و لوبیا سبز می‌توان سرو کرد.

## سس گوجه‌فرنگی تازه برای کتلت گیاهی و ماکارونی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ گوجه فرنگی رسیده | ۵ تا ۶ عدد |
| ۲ ـ آبلیموی تازه | $\frac{1}{2}$ استکان کوچک |
| ۳ ـ فلفل سبز دلمه‌ای خرد شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ روغن زیتون | $\frac{1}{2}$ استکان |
| ۵ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۶ ـ شکر | ۱ قاشق چایخوری |

**طرز تهیه:**

روی گوجه فرنگی آب جوش ریخته و پوست آن را می‌کنیم. گوشت آن را از تخم جدا می‌کنیم و سایر مواد را به آن اضافه کرده می‌جوشانیم به اندازه‌ای که کمی غلیظ شود. بعد از روی شعله برمی‌داریم. پس از سرد شدن در شیشه‌ای که در آن محکم بسته شود ریخته و در یخچال برای مدتی نگهداری می‌کنیم. (می‌توان بجای گوجه‌فرنگی تازه از رب گوجه فرنگی خانگی استفاده نمود)

## چگونه سس رنگی داشته باشیم؟

با افزودن اسانسهای طبیعی مختلف به سس سادهٔ خامه و یا ماست می‌توان آن را به رنگ و طعم‌های متنوعی درآورد.

مانند:

۱ ـ به نسبت هر لیوان سس خامه‌ای و یا سس ماست یک قاشق غذاخوری سرخالی رب گوجه‌فرنگی اضافه کرده تا صورتی خوشرنگ شود.

۲ ـ به نسبت هر لیوان سس ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری پودر زعفران اضافه می‌کنیم تا طلائی شود.

۳ ـ به نسبت هر لیوان سس نصف لیوان آب سبزی معطر مثل نعناع، ترخون، جعفری اضافه می‌کنیم تا سبز خوش‌رنگ شود.

## سس سالاد فرانسه

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *آبلیمو* | *۳ تا ۴ قاشق غذاخوری* |
| ۲ ـ *نمک یددار* | *۱ قاشق مرباخوری* |
| ۳ ـ *پودر خردل (یا فلفل)* | *۱ قاشق مرباخوری* |
| ۴ ـ *روغن زیتون* | *۴ قاشق غذاخوری* |



**طرز تهیه:**

ابتدا پودر خردل را با آبلیمو مخلوط کرده روغن زیتون و نمک را به آن اضافه می‌کنیم، سپس مواد بالا را مخلوط کرده و در شیشه‌ای دهان‌گشاد که درب آن محکم بسته می‌شود، می‌ریزیم و برای اینکه کاملاً این مواد با یکدیگر مخلوط گردند بشدت آن را تکان می‌دهیم.

## سس فرانسه با آب میوه

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *آب انگور تازه* | *۱ لیوان* |
| ۲ ـ *روغن زیتون* | *$\frac{1}{2}$ استکان* |
| ۳ ـ *آبلیموی تازه* | *۲ قاشق غذاخوری* |
| ۴ ـ *نمک یددار* | *۱ قاشق مرباخوری* |

**طرز تهیه:**

در ظرف شیشه‌ای دهان‌گشاد (که در آن محکم بسته می‌شود) تمام این مواد را می‌ریزیم و آن را محکم تکان می‌دهیم تا کاملاً این مواد با یکدیگر مخلوط شوند. وقتی خواستیم این سس را برای سالاد میوه بکار ببریم بجای نمک یک قاشق غذاخوری شکر و یا عسل اضافه می‌کنیم.

## سس فرانسوی ترخون

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *روغن زیتون* | *۱ فنجان* |
| ۲ ـ *آبلیموی تازه* | *۱ استکان کوچک سرخالی* |
| ۳ ـ *نمک یددار* | *$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری* |

۳ ـ ترخون خشک — ۱ قاشق غذاخوری
یا ترخون تازه — ۲ قاشق غذاخوری ریز خرد شده

**طرز تهیه:**

تمام مواد را در شیشه‌ای دهان گشاد ریخته و در آن را محکم می‌بندیم. بعد بشدت تکان می‌دهیم تا تمام مواد با یکدیگر مخلوط شوند. سپس آن را ۱۲ ساعت در یخچال می‌گذاریم بماند و همیشه قبل از مصرف آن را بشدت تکان می‌دهیم.

(این سس را اگر چند روز بگذارید بماند، برگهای ترخون در آن خیس خورده، مطبوع‌تر و خوشمزه‌تر خواهد شد.)

## سس فرانسه با سبزیهای خوردنی

در یک فنجان سس فرانسه ۳ قاشق غذاخوری سبزی‌خوردن معطر که ریز خرد شده باشد ریخته، خوب هم می‌زنیم. بهتر است این سبزیها، ریحان، مرزه، ترخون، جعفری و گشنیز باشد. (نکته قابل توجه این است که ۳ قاشق غذاخوری سبزی‌های تازه را باید در یک فنجان سس ریخته و سبزیهای خشک شده را یک قاشق غذاخوری در یک فنجان سس بریزیم)

توضیح: در سس فرانسه آماده می‌توان یک فلفل دلمه‌ای ریز خرد کرده اضافه نمود تا بسیار معطر شود و با تنوع در چاشنی آن می‌توان انواع سس را تهیه کرد.

## سس پنیر سفید

**مواد لازم:**

۱ ـ روغن زیتون — ۴ قاشق غذاخوری
۲ ـ آبلیمو — ۲ قاشق غذاخوری
۳ ـ عسل — ۱ قاشق مرباخوری



۴ ـ نمک یددار — ½ قاشق مرباخوری
۵ ـ پنیر سفید رنده شده — ۱۰۰ گرم

**طرز تهیه:**

تمام این مواد را با ۱۰۰ گرم پنیر سفید رنده شده مخلوط کرده آنقدر هم می‌زنیم تا مایعی کف‌آلود و سفید بدست آید. این سس خوشمزه و مطبوع را می‌توان بجای سس مایونز در سالاد سبزی خام بکار برد و مصرف نمود.

## سس سالاد برای افراد چاق

**مواد لازم:**

۱ ـ سبزی‌های ریز شده — ۱ فنجان
*(فلفل دلمه‌ای، جعفری، مغزکرفس و برگهای تازه کرفس)*
۲ ـ روغن زیتون — ½ استکان
۳ ـ آبلیموی تازه — ½ استکان
۴ ـ گوجه‌فرنگی بدون پوست رنده شده — ۲ فنجان
۵ ـ نمک یددار — ۱ قاشق مرباخوری
۶ ـ فلفل — ۱ قاشق چایخوری سرخالی

**طرز تهیه:**

تمام این مواد را خوب باهم مخلوط کرده و هم می‌زنیم. سپس با اطمینان خاص از اینکه این سس چاق‌کننده نبوده بلکه حاوی ویتامین است با سالاد آن را میل نمائید.

## سس ماست

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ ماست پرچرب | ۲ لیوان |
| ۲ ـ نمک یددار | ۱ قاشق چایخوری |
| ۳ ـ آبلیمو | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۴ ـ عسل | ۱ قاشق چایخوری |
| ۵ ـ پوست لیمو ترش رنده شده | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ زیتون (میوه) سبز ـ ریزریزشده | ۱ استکان |

**طرز تهیه:**

تمام مواد نامبرده را با یکدیگر مخلوط کرده، هم می‌زنیم و آن را با سالاد سبزی مصرف می‌کنیم.

## سس خامه با چاشنی مختلف برای سالاد میوه

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خامه | ۲۵۰ گرم |
| ۲ ـ شکر | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ گلاب (عرق بیدمشک و یا عرق بهارنارنج) | نصف استکان |
| ۴ ـ آبلیموی تازه | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ پوست لیموترش تازه | ۱ قاشق غذاخوری سرخالی |

**طرز تهیه:**

تمام مواد را با یکدیگر مخلوط کرده و با هم‌زن آنرا خوب مخلوط می‌کنیم تا یک



دست شود. این سس برای انواع سالاد میوه قابل استفاده میباشد.

## سس لیمو و عسل:

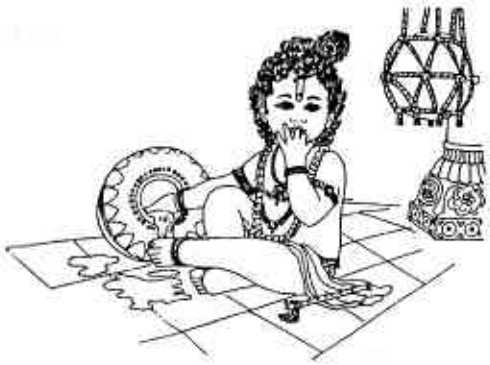
**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آب لیمو | ۱ استکان کوچک |
| ۲ ـ پوست لیموترش رنده شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ عسل | ۶ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

پوست لیموی رنده شده و آب لیمو را با ۶ قاشق غذاخوری عسل مخلوط می‌کنیم. سُس بدست آمده با سالاد هویج و سیب‌درختی بسیار مطبوع میباشد. هم‌چنین میتوان از آن در سالاد میوه‌های دیگر نیز استفاده کرد.

ضمناً میتوان در سالاد میوه به جای سُس خامه و یا سُس لیمو عسل از بستنی وانیلی استفاده کرد.



## فصل ششم

۱۳

# انواع ماکارونی

# «اسپاگتی»

«صفحات ۱۱۰ـ۱۰۵»

# ماکارونی‌ها

## ماکارونی یا اسپاگتی

(برای ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *ماکارونی* | ۱ بسته |
| ۲ ـ *پنیر هلندی رنده شده* | ۱۵۰ گرم |
| ۳ ـ *کره* | ۵۰ گرم |
| ۴ ـ *نمک و فلفل* | *به مقدار کافی* |

**طرز تهیه:**

ماکارونی را آبکش کرده و کمی نمک و فلفل به آن افزوده و آنرا در ظرفی می‌ریزیم. سپس کره را قطعه‌قطعه کرده و روی آن می‌گذاریم و درحدود ۳ دقیقه آنرا روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا کره آب شود (ماکارونی بعد از طبخ نباید روی حرارت به مدت زیاد بماند زیرا خمیر شده و به هم می‌چسبد.) سپس ماکارونی را در دیس ریخته و لابلای آن را پنیر رنده شده می‌پاشیم. و با سُس گوجه‌فرنگی میل کنید.

*«پروتئین این خوراک در پنیر و مقداری در ماکارونی میباشد.»*





## ماکارونی قالبی

(برای ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *ماکارونی* | ۱ بسته |
| ۲ ـ *سویای ریز* | ۱ لیوان |
| ۳ ـ *فلفل دلمه‌ای* | ۲ عدد |
| ۴ ـ *رب گوجه‌فرنگی* | ۱ فنجان |
| ۵ ـ *آبلیموی تازه* | ۱ استکان کوچک یا ۴ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ *سیب‌زمینی* | چند عدد (برای ته ظرف به شکل ورقه ورقه) |
| ۷ ـ *ادویه و نمک* | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

در یک قابلمه آب را جوش آورده، یک قاشق غذاخوری نمک و کمی روغن مایع در آب می‌ریزیم، سپس ماکارونی را اضافه کرده و بعد از مغز پخت شدن، آنرا آبکش می‌کنیم. حال سویا را در آبکش کوچکی ریخته، آب گرم روی آن می‌ریزیم. بعد در تابه‌ای روغن یا کره ریخته، ادویه و سویا را در آن تفت می‌دهیم. سپس نمک به مقدار کافی و رب گوجه‌فرنگی را نیز به آن می‌افزائیم. بعد فلفل‌ها راکه به اندازهٔ یک بند انگشت خرد کرده‌ایم، به آن اضافه کرده و آبلیمو را هم روی آن ریخته و می‌گذاریم تا ده دقیقه روی حرارت ملایم جا بیفتد. بعد ته ظرف را روغن ریخته و کمی نمک و زیرهٔ نکوبیده به آن اضافه می‌کنیم. سیب‌زمینی‌ها راکه قبلاً ورقه‌ورقه و آماده کرده‌ایم، ته دیگ چیده و کمی قیمه آماده شده رویش می‌ریزیم و بعد ماکارونی را روی آن ریخته و این کار را ادامه می‌دهیم تا همه قیمه‌ها و ماکارونی تمام شود و در آخر یکی دو قاشق زعفران خیس کرده نیز به آن می‌افزائیم. روی ظرف را دم‌کنی گذاشته و آنرا به مدت نیمساعت الیٰ یکساعت روی حرارت ملایم قرار میدهیم تا دَم بکشد. پس از آماده شدن، آنرا در سینی برگردانده اطراف آنرا با

جعفری و تربچهٔ قرمز تزئین می‌کنیم. شما می‌توانید آنرا با سُس گوجه‌فرنگی میل کنید.

توجه: ته ظرف ماکارونی تفلون باشد بهتر است.

**«پروتئین این غذا در سویا، سیب‌زمینی، ماکارونی میباشد.»**

توجه: در پختن انواع غذاهای گیاهی استفاده از روغن زیتون مرغوب و یا کره آنرا خوشمزه‌تر می‌سازد.

## گراتن ماکارونی

**(برای ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ ماکارونی | ۱ بسته |
| ۲ ـ پنیر پیتزا | ۱۵۰ گرم |
| ۳ ـ سس بشامل | ۲ لیوان |
| ۴ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۵ ـ کره | ۵۰ گرم |

**طرز تهیه:**

ماکارونی را آبکش و آماده می‌کنیم، و در ظرف نسوز و مناسبی کمی سس بشامل ریخته و بعد یک ردیف ماکارونی و پنیر رنده شده به آن اضافه می‌کنیم. و این کار را انقدر ادامه میدهیم تا مواد کاملاً تمام شود و در پایان روی آن پنیر می‌پاشیم. سپس کره را داغ کرده رویش می‌دهیم. بعد ظرف را روی پنجره بالای فر قرار می‌دهیم تا با حرارت ملایم به مدت نیمساعت بپزد و روی آن کمی برشته شود.

**«پروتئین این غذا، پنیر، سس و ماکارونی میباشد**

**توجه:** در صورت تمایل می‌شود به سُس بشامل پودر زعفران خیس کرده اضافه تا گراتن ما خوش رنگ و معطر شود.



## لازانیا

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خمیر مخصوص لازانیا(آماده) | ۱ کیلو در حدود ۱۶ تکه |
| ۲ ـ کنسرو قارچ | ۱ قوطی یا قارچ تازه نیم کیلو |
| ۳ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ سس بشامل (سس سفید) | ۳ لیوان سرخالی |
| ۵ ـ پنیر هلندی (رنده شده) | ۱۵۰ گرم |
| ۶ ـ سویای ریز | ۱ لیوان |
| ۷ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۸ ـ فلفل دلمه‌ای | ۲ عدد |
| ۹ ـ نمک و ادویه | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

کره را در تابه آب کرده و فلفل و ادویه را به مدت یک دقیقه تفت داده، بعد سویا را به آن اضافه کرده کمی تفت می‌دهیم، سپس قارچ را اگر از کنسرو استفاده میکنیم خرد کرده (اگر قارچ تازه بود تمیز شسته و خرد میکنیم) و به آن افزوده و تفت می‌دهیم. حال نصف لیوان سس بشامل را به سویا و قارچ اضافه می‌کنیم. ۲ عدد فلفل دلمه‌ای را که قبلاً ریز و خرد کرده‌ایم به مواد بالا می‌افزائیم و سپس همه را باهم می‌گذاریم تا کاملاً جا بیفتد. به این ترتیب قیمه لازانیا آماده است. در ظرفی آب ریخته و یک قاشق روغن و یک قاشق نمک نیز به آن اضافه کرده، صبر می‌کنیم تا آب به جوش آید. پس از جوش آمدن آب، خمیر لازانیا را از هم جدا کرده، داخل آبجوش قرار می‌دهیم و می‌گذاریم تا کاملاً نرم شود (ولی له نگردد سپس آنرا در صافی ریخته، پارچه‌ای تمیز روی میز پهن می‌کنیم و خمیرها را یکی یکی روی پارچه قرار می‌دهیم تا آب آن برود و به هم نچسبد. اکنون ته ظرف مستطیل‌شکل را کمی چرب کرده و مقداری از سس بشامل را ته ظرف می‌ریزیم و روی آنرا با

**ورقه‌های** لازانیا می‌پوشانیم و سپس مقداری از قیمه آماده شده را روی آن می‌ریزیم **و کمی** پنیر نیز روی آن می‌پاشیم. بعد یک ردیف دیگر خمیر لازانیا روی آن قرار داده و بقیهٔ قیمه را مجدداً روی آن ریخته و باز، کمی پنیر روی آن می‌پاشیم و باز چند ورقه لازانیا روی آن قرار میدهیم سپس بقیه سس را روی آن می‌ریزیم و بقیهٔ پنیر را هم بر روی آن می‌پاشیم و کمی کره را نیز قطعه قطعه کرده رویش میگذاریم و با حرارت متوسط به مدت نیمساعت الیٰ سه ربع آنرا در فر قرار میدهیم.

***«پروتئین این غذا، قارچ، پنیر، سویا، و خمیر لازانیا میباشد.»***

۱۳

## فصل هفتم

# انـواع پلـوهـا

«صفحات ۱۲۷ ـ ۱۱۱»

## طرز تهیه آب سبوس برنج

تنها خواصی که در مورد برنج می‌توان به آن توجه کرد، در سبوس آن نهفته است.

سبوس برنج (پوست برنج که در هنگام برنج‌کوبی آنرا از برنج جدا میکنند) سرشار از مقادیر بسیار زیادی ویتامین «ب» میباشد که این ویتامین را می‌توان را روش زیر، مجدداً به برنج بازگردانید.

برای این کار سبوس برنج را پس از شستن در آب جوش ریخته و روی حرارت ملایم قرار داده، هم می‌زنیم (سبوس نباید بجوشد) پس از یک ساعت، آنرا از روی حرارت برداشته، یک پارچه ضخیم (مانند پتو) رویش می‌اندازیم تا حداقل ۱۲ ساعت بماند. سپس آنرا از صافی گذرانده، آب بدست آمده را در جایی خنک نگه می‌داریم، تا در هنگام درست کردن کته از آن استفاده نمائیم.

توجه: به جای استفاده از آب معمولی برای تهیه کته به همان اندازه از آب سبوس استفاده میکنیم، و برنج را دم می‌کنیم، برنج تهیه شده با این روش، بسیار **مقوی** بوده و برای افراد خانواده، بخصوص کودکان و بزرگسالان توصیه می‌گردد.

**توجه:**

۱ ـ آب سبوس را به نسبت یک سطل سبوس و ۲ سطل آب تهیه میکنیم

**اگر** به این نسبت آب سبوس تهیه شود، برای ۲ هفته یک خانواده ۴ نفره

کافی است. در زمستان احتیاج به یخچال ندارد. شما به این نسبت می‌توانید کمتر تهیه کنید.

۲ ـ دوم اینکه در بخش پلو بجای سویا می‌توان از پسته، بادام، فندق، و گردو استفاده کرد که بسیار خوشمزه و دارای پروتئین کافی خواهد بود.

۳ ـ سوم اینکه بجای تهیه آب سبوس می‌توان از برنج قهوه‌ای استفاده کرد. برنج قهوه‌ای بواسطه داشتن پوسته مانند جوانهٔ گندم سرشار از انواع ویتامین *B* و ویتامین *E* می‌باشد. که برنج معمولی هنگام صیقل دادن در کارخانه این پوسته را از دست می‌دهد. کته برنج سفید که همه ما استفاده می‌کنیم جز نشاسته و مقدار کمی پروتئین چیز دیگری ندارد.

## عدس پلو

**(برای ۴ الی ۶ نفر)**

مواد لازم:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | ۴ فنجان |
| ۲ ـ عدس | ۲ فنجان |
| ۳ ـ دارچین و پودر گل محمدی | ۱ قاشق غذاخوری سرخالی از هرکدام |
| ۴ ـ خرما (پاک شده) | ۱ لیوان |
| ۵ ـ کشمش پلوئی | ۱ لیوان |
| ۶ ـ زرشک (در صورت تمایل) | نصف لیوان |
| ۷ ـ کره | ۵۰ گرم |

طرز تهیه:

عدس پلو را هم میتوان به صورت کته و هم بصورت آبکش طبخ نمود، که از نوع آبکش آن در میهمانیها، و از نوع کته آن، همراه با آب سبوس، برای افراد خانواده

می‌توان طبخ نمود. عدس را که بیست و چهار ساعت قبل خیس کرده‌ایم، با مقداری آب می‌گذاریم بپزد، تا آبش کشیده شود اما عدس‌ها له نگردد. سپس کره را آب کرده و تمام ادویه‌ها را در آن تفت می‌دهیم و با عدس مخلوط می‌کنیم. حال کف قابلمه را روغن ریخته و کمی داغ می‌کنیم و بنا به دلخواه کف آنرا سیب‌زمینی و یا نان چیده، و برنج را که آبکش کرده‌ایم، با عدس لابه‌لا در قابلمه ریخته و دم می‌کنیم. برای کته هم پس از پختن عدسها و ریخته ادویه، برنج را جداگانه شسته و داخل آن می‌ریزیم و سپس آب سبوس را طبق پیمانه به آن اضافه کرده و طبخ می‌کنیم.

برای تزئین عدس‌پلو می‌توان خرما، کشمش و زرشک را همراه با دارچین و زردچوبه و فلفل، درکره تفت داده و با زعفران روی پلو داد و یا سویا را خیس کرده همراه با زرشک و ادویه و زعفران، سرخ کرده و با نصف لیوان آب می‌گذاریم ۲۰ دقیقه بپزد. سپس روی پلو را تزئین می‌نمائیم.

***پروتئین این غذا در عدس، سویا و برنج موجود است»***

## سبزی پلو با کوکو سبزی و جوانه گندم

**(برای ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سبزی پلو (برای پلو و کوکو) | ۲ کیلو (شامل: جعفری، گشنیز، شوید، کمی اسفناج، کمی شنبلیله) |
| ۲ ـ جوانه گندم آسیاب شده | ۱ لیوان |
| ۳ ـ مغزگردو | نصف لیوان (خرد شده به اندازهٔ دانهٔ عدس) |
| ۴ ـ زرشک | $\frac{1}{4}$ لیوان |
| ۵ ـ سیب‌زمینی پخته شده | ۴ عدد (متوسط) |



| | |
|---|---|
| ۷ ـ کره (یا روغن‌مایع و یا روغن‌زیتون | ۱۰۰ گرم (۵۰ گرم برای پلو و ۵۰ گرم برای کوکو |
| ۸ ـ برنج | ۴ پیمانه پلوپز |
| ۹ ـ نمک | به مقدارکافی |

**طرز تهیه:**

سبزی را پس از تمیز کردن و شستن، خرد می‌کنیم، البته بهتر است برای پلو، سبزی کمی درشت‌تر خرد شود. کته سبزی پلوئی را که با آب چلتوک و کره و یا روغن زیتون خوب، تهیه شده باشد، بسیار خوشمزه و مقوی میباشد.

برای کوکو، سبزی را بسیار ریز خرد کرده و با جوانه گندم چرخ می‌کنیم، سپس سیب‌زمینی‌های پخته و له شده، مغز گردو، زرشک و نمک را در ظرفی ریخته، همراه با ۴ قاشق غذاخوری روغن‌زیتون، یا روغن مایع، مخلوط می‌کنیم. ادویه‌ها را به مدت یک دقیقه تفت داده و داخل مواد ریخته و خوب هم می‌زنیم سپس کمی روغن مایع داخل تابه تفلون ریخته و داغ می‌کنیم و مایع کوکو را در آن می‌ریزیم و در آن را بسته، و در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم. پس از سرخ شدن، طرف دیگر کوکو را برگردانیده و سرخ می‌کنیم. اگر از فر استفاده می‌کنید، آن را در بالاترین ردیف فر قرار دهید. و دیگر احتیاجی نیست آنرا برگردانیم.

***«پروتئین این غذا در جوانه گندم، مغزگردو و سیب‌زمینی میباشد.»***

## قیمه پلو

**(برای ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۲ ـ لپه | ۲ فنجان |
| ۳ ـ لیموعمانی (پوست‌گرفته‌شده) | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ سیب‌زمینی | ۴ عدد متوسط |
| ۵ ـ رب گوجه‌فرنگی | نصف لیوان |
| ۶ ـ برنج | ۴ فنجان |
| ۷ ـ زعفران | $\frac{1}{3}$ استکان |
| ۸ ـ کره (روغن مایع و یا روغن زیتون) | به مقدار کافی |
| ۹ ـ نمک | به مقدار کافی |
| ۱۰ ـ ادویه و زیره نکوبیده | ۱ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

ابتدا لپه را میگذاریم تا با کمی آب بپزد و آبش تمام شود و سویا را نیز در آبکش ریخته، رویش را آب گرم می‌ریزیم، بعد کره را آب کرده، ادویه و زیره نکوبیده را که باعث خوشمزه‌تر شدن طعم غذا میشود، به مدت ۱ دقیقه تفت می‌دهیم. سپس سویا را اضافه کرده تفت می‌دهیم، لپه و لیموهای پوست گرفته شده و رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده، با کمی آب داغ می‌گذاریم تا جا افتاده و تقریباً آبش تمام شود. سیب‌زمینی‌ها را به اندازهٔ یک بند انگشت خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم. سپس آنرا نیز داخل قیمه ریخته و خوب هم می‌زنیم. اینک برنج را آبکش کرده، ته دیگ را با ورقه‌های سیب‌زمینی می‌پوشانیم و روی آن کمی نمک و زیره نکوبیده می‌پاشیم و بعد برنج و قیمه را لابه‌لای آن می‌ریزیم و در پایان زعفران خیس شده را با ۲ قاشق کره روی آن می‌دهیم و سپس دمکنی را روی آن میگذاریم بعد از یکساعت قیمه‌پلوی ما آماده میباشد که می‌توانید آنرا با ماست و سبزی خوردن میل کنید.

*«پروتئین این غذا در سویا، لپه، سیب‌زمینی، برنج و ماست موجود میباشد.»*



## کته نخودپلو با شیر

**(برای ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | ۴ فنجان |
| ۲ ـ شوید (خشک شده) | ۱ فنجان (تازه نیم کیلو) |
| ۳ ـ نخودفرنگی | ۱ لیوان |
| ۴ ـ سویا | نصف فنجان |
| ۵ ـ شیر | ۲ لیوان |
| ۶ ـ کره (یا روغن زیتون) | به اندازه کافی |
| ۷ ـ نمک و ادویه | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

مقداری کره در ته دیگ ریخته، ادویه و نمک را به آن اضافه کرده و به مدت یک دقیقه آنرا تفت می‌دهیم. سپس سویای خیس شده را همراه با نخودفرنگی و شوید به آن اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه آنرا تفت می‌دهیم. سپس برنج و شیر را هم به آن اضافه کرده و می‌گذاریم که برای مدت ۴۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزد. و برنج خوب دم بکشد. نخودپلو با ماست، سبزی‌خوردن و یا زیتون تازه، بسیار خوشمزه میشود.

*«پروتئین این غذا در شیر، ماست، کره، سویا و برنج میباشد.»*

**توجه:** برنج را قبلاً مثل کته معمولی چند ساعت قبل خیس می‌کنیم و موقع اضافه کردن آبش را خالی کرده و بجای آب از شیر استفاده می‌کنیم.
دوم اینکه می‌توان بجای (سویا، از فندق، پسته یا گردو استفاده کرد و با شوید ۲ دقیقه تفت داد.)

## رشته پلو با قیمه خشک

**(برای ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | ۴ فنجان |
| ۲ ـ رشتهٔ پلوئی | ۴ الی ۵ فنجان |
| ۳ ـ سویای ریز | ۱ فنجان |
| ۴ ـ زرشک | ۱ فنجان |
| ۵ ـ کشمش ریز پلوئی | ۱ فنجان |
| ۶ ـ خلال بادام (در صورت تمایل) | ۱ فنجان |
| ۷ ـ کره | ۱۰۰ گرم |

**طرز تهیه:**

برنج را خیس کرده، آبکش می‌کنیم. ۵ دقیقه قبل از اینکه برنج را در آبکش بریزیم رشته را به آن افزوده و آرام هم می‌زنیم، وقتی برنج پخت و رشته نرم شد، آن را آبکش کرده و در ته دیگ به اندازه کافی روغن ریخته و کمی زیره نکوبیده به آن اضافه کرده و بعد سیب‌زمینی‌هایی را که قبلاً ورقه‌ورقه و آماده کرده‌ایم، ته دیگ می‌چینیم و رویش رشته پلو می‌ریزیم و کمی آب روغن روی آن می‌دهیم و می‌گذاریم تا دم بکشد.

هنگام سرو کردن آن در دیس، کره و زعفران را روی آن می‌ریزیم. همچنین روی برنج را میتوان با قیمه خشک و بادام تزئین کرد. این غذا را میتوان با ماست و سبزی‌خوردن صرف نمود.

**طرز تهیه قیمه خشک:**

**سویا را در** آبکش ریخته و آن را با آب گرم شسته و می‌گذاریم تا با کمی آب و یک



**قاشق** مرباخوری گلاب و کمی نمک به مدت ۱۰ دقیقه بپزد و آبش تمام شود. **بعد گره را** در ظرف دیگری آب کرده و ادویه را که شامل دارچین، فلفل و زردچوبه **است**، به مقدار یک قاشق مرباخوری سرخالی در آن ریخته و به مدت یک **دقیقه** نفت میدهیم. سپس سویا را به آن اضافه کرده و آنرا تفت می‌دهیم تا طلائی رنگ **شود**. سپس زرشک و کشمش و بادام را نیز به آن اضافه کرده و می‌گذاریم به مدت چند دقیقه بر روی حرارت ملایم جا بیفتد. به این ترتیب قیمه ما آماده میباشد. (رشته‌پلو با خورش قیمهٔ معمولی نیز خوشمزه می‌باشد.)

***«پروتئین این غذا، سویا، بادام، برنج، رشته و کره می‌باشد.»***

## زرشک‌پلو با ته‌چین

**(برای ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | ۴ فنجان |
| ۲ ـ سویای درشت | ۴ قاشق غذاخوری (بجای سویا می‌توان از خلال بادام، گردو و یا فندق استفاده کرد.) |
| ۳ ـ زرشک | ۱ لیوان |
| ۴ ـ زعفران خیس کرده | نصف استکان کوچک |
| ۵ ـ نمک | به مقدار کافی |
| ۶ ـ زیرهٔ نکوبیده و ادویه | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۷ ـ کره (یا روغن مایع) | ۱۰۰ گرم |
| ۸ ـ ماست | ۱ فنجان سرخالی |

**طرز تهیه:**

برنج را آبکش کرده. و ماست را همراه با یک قاشق مرباخوری زیرهٔ نکوبیده و یک قاشق چایخوری نمک و نصف استکان کوچک زعفران (البته کمی از زعفران را

برای روی برنج نگه میداریم) خوب مخلوط کرده و با قاشق هم می‌زنیم، یک کفگیر برنج را به مایه اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم. ته دیگ را کمی روغن مایع ریخته و می‌گذاریم تا داغ شود. سپس ته‌چین را در آن ریخته و بقیه برنج را با کمی روغن مایع یا کره به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا دم بکشد. (ته چین زرشک‌پلو را می‌توانید در دیگ تفلون دم کرده و در دیس برگردانید. در این صورت پلوی شما دو رنگ شده ودر صورت تمایل می‌توان روی آن را با زرشک و بادام و یا زرشک و سویای سرخ شده در ادویه تزئین نمود.

***«پروتئین این غذا، سویا، گردو و یا بادام و برنج میباشد.»***

## کلم پلو

**(برای ۴ الی ۵ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کلم | ۱ عدد متوسط |
| ۲ ـ برنج | ۴ فنجان |
| ۳ ـ کره | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ نمک | به مقدار کافی |
| ۵ ـ زیره نکوبیده | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ سویای درشت | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ هویج | ۱ فنجان خلال شده |
| ۸ ـ فلفل دلمه‌ای | ۱ فنجان خرد شده |
| ۹ ـ ادویه (فلفل، دارچین، زردچوبه) | به مقدار کافی |
| ۱۰ ـ روغن مایع (روغن زیتون مرغوب و یا کره) | به مقدار لازم |



**طرز تهیه:**

کلم‌ها را شسته و به اندازهٔ یک بند انگشت خرد کرده و آنرا با کمی روغن زیتون و یا روغن مایع و کمی نمک تفت داده، کنار می‌گذاریم، بعد هویج و فلفل دلمه‌ای را که خرد کرده‌ایم، تفت داده و کنار می‌گذاریم. سپس ۱ الی ۲ قاشق کره را آب کرده و زیره نکوبیده و ادویه را به مدت ۱ دقیقه تفت می‌دهیم و بعد سویا را نیز اضافه کرده و تفت میدهیم. آنگاه تمام مواد را با هم خوب مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم روی حرارت ملایم به مدت ۱۵ دقیقه جا بیفتد. حال برنج را آبکش کرده و ته دیگ روغن ریخته، داغ می‌کنیم ورقه‌های سیب‌زمینی را می‌چینیم و کمی نمک روی آن ریخته و برنج و مواد کلم را لابه‌لا درون دیگ می‌ریزیم. سپس ۲ قاشق باقی مانده کره و ۲ قاشق زعفران خیس کرده را روی برنج داده و می‌گذاریم تا خوب دَم بکشد.

کلم‌پلو با سبزی‌خوردن و ماست بسیار خوشمزه می‌باشد.

***«پروتئین این غذا، سویا و برنج میباشد.»***

## شیرین پلو

**(برای ۶ الی ۸ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | ۶ فنجان |
| ۲ ـ کشمش پلوئی | ۱ فنجان |
| ۳ ـ زرشک | ۱ فنجان |
| ۴ ـ خلال پسته | ۱ فنجان سرخالی |
| ۵ ـ خلال بادام | ۱ فنجان |
| ۶ ـ خلال هویج | ۲ فنجان |
| ۷ ـ خلال پوست پرتقال | ۲ فنجان |
| ۸ ـ زعفران | ۱ استکان کوچک (خیس کرده) |
| ۹ ـ کره | ۱۰۰ الی ۱۵۰ گرم (برای روی برنج) |

| | |
|---|---|
| ۱۰ ـ شکر | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۱۱ ـ مجدداً شکر | ۱/۲ فنجان |

**طرز تهیه:**

قبل از آبکش کردن برنج، مواد را بدین ترتیب آماده می‌کنیم: هویج‌ها را ریز خلال کرده، تفت میدهیم و کنار میگذاریم. زرشک را با کمی کره و ۱ قاشق غذاخوری شکر، کمی تفت می‌دهیم. (همه مواد را باید جدا جدا تفت داد.) سپس کشمش را نیز کمی تفت میدهیم و خلال پوست پرتقال (پوست پرتقال را با کمی آب باید به مدت ۵ دقیقه بجوشانیم و آبش را عوض کنیم، این کار را سه بار تکرار می‌کنیم تا تلخی آن گرفته شود) و نصف فنجان شکر را با هم مخلوط کرده و به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذاریم تا جا بیفتد. خلال بادام و خلال پسته را جداجدا کنار می‌گذاریم. برنج که دم کشید، ۲ کفگیر از روی برنج برداشته و آنرا با زعفران مخلوط می‌کنیم. سپس یک سینی بزرگ در نظر گرفته و تمام مواد را بصورت راه‌راه یا چهارخانه، و اگر سینی گرد و بیضی باشد، به همان شکل بیضی و یا گرد ریخته و لابه‌لای آن پلوی زعفرانی می‌دهیم. می‌توان نصف مواد را هنگام کشیدن برنج در سینی باهم مخلوط کرد و نصف دیگر مواد را زعفران ریخته و بعد رویش را تزئین می‌کنیم و کره را نیز روی آن می‌ریزیم. این پلو بسیار خوشمزه و زیبا خواهد بود.

*«پروتئین این غذا، بادام، پسته و برنج میباشد.»*

**توجه**: همه مواد بالا جدا جدا تفت می‌دهیم که موقع تزئین زیبا باشد.

## استامبولی پلو

**(برای ۴ الی ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | ۴ فنجان |
| ۲ ـ لوبیا سبز | ۲ لیوان (نیم کیلو) |



| | |
|---|---|
| ۳ ـ هویج | ۱ لیوان (۲۵۰ گرم) |
| ۴ ـ سویا | نصف لیوان (۴ قاشق پر) |
| ۵ ـ سیب‌زمینی | ۱ لیوان (خرد شده) |
| ۶ ـ فلفل دلمه‌ای | ۱ فنجان (خرد شده) |
| ۷ ـ گوجه‌فرنگی (یا رُب) | ۱ کیلو (یک فنجان رُب) |
| ۸ ـ کره (یا روغن زیتون) | ۵۰ گرم (روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری) |
| ۹ ـ آب سبوس در صورت تمایل | ۴ فنجان (در صورتیکه پلو را بخواهید کته کنید) |
| ۱۰ ـ نمک | به مقدار کافی |
| ۱۱ ـ ادویه | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۱۲ ـ زیره نکوبیده (سیاه) | ۱ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

ابتدا کره را آب کرده، نمک، ادویه‌ها و زیره نکوبیده را چند لحظه تفت می‌دهیم بعد سویا را نیز که قبلاً در آبکش با آب گرم شسته‌ایم اضافه کرده و تفت می‌دهیم و سپس آب گوجه‌فرنگی یا رب گوجه‌فرنگی و تمام سبزیجات راکه قبلاً به اندازه بند انگشت آماده کرده‌ایم، به آن اضافه می‌کنیم و آنرا روی حرارت ملایم به مدت نیمساعت تفت می‌دهیم تا جا بیفتد. اگر آنرا به صورت کته می‌خواهیم آماده کنیم. برای مقوی‌تر شدن آن آب سبوس را به مواد اضافه کرده و کته را دَم می‌کنیم و اگر می‌خواهیم که پلو را به صورت آبکش تهیه کنیم، برنج و مواد را لابه‌لا روی هم ریخته و دم می‌کنیم.

*«پروتئین این غذا، سویا، سیب‌زمینی، و برنج میباشد.»*

## نخودپلو

**(برای ۴ الی ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | ۴ فنجان |

| | |
|---|---|
| ۲ ـ نخودفرنگی | ۲ فنجان |
| ۳ ـ هویج | ۱ فنجان (خردشده) |
| ۴ ـ فلفل دلمه‌ای | ۱ فنجان |
| ۵ ـ سیب‌زمینی | ۱ فنجان (خردشده) |
| ۶ ـ سویای درشت | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۴ قاشق غذاخوری (گوجه فرنگی یک کیلو) |
| ۸ ـ زیرهٔ سیاه | ۱ قاشق غذاخوری (نکوبیده) |
| ۹ ـ نمک | به مقدارکافی |
| ۱۰ ـ ادویه یا (پودرکاری) | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۱۱ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۱۲ ـ روغن زیتون | ۴ الی ۵ قاشق غذاخوری برای دم‌کردن برنج |

**طرز تهیه:**

ابتدا نصف مقدارکره و یا ۳ قاشق روغن زیتون را در حرارت ملایم با ادویه تفت می‌دهیم و سپس سویا راکه در آبکش با آب گرم شسته‌ایم در آن ریخته و تفت داده و هویج، فلفل، نخودفرنگی، سیب‌زمینی و رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده و به مدت نیمساعت با حرارت ملایم می‌پزیم تا کاملاً جا بیفتد. بعد برنج را آبکش کرده و مواد را لابه‌لای آن می‌ریزیم و یا اگر کته است، بهتر است از آب چلتوک استفاده کنیم. نخودپلو با سبزی خوردن و ماست کامل و خوشمزه میباشد.

*«پروتئین این غذا، سویا، سیب‌زمینی و برنج می‌باشد.»*

## آلبالوپلو

**(برای ۴ الی ۵ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آلبالو | ۱ کیلو |
| ۲ ـ برنج | ۴ فنجان |
| ۳ ـ زعفران | نصف استکان کوچک |
| ۴ ـ سویای درشت | ۴ قاشق غذاخوری (یا خلال بادام و پسته از هر کدام ۱ فنجان) |
| ۵ ـ شکر | ۲ فنجان |
| ۶ ـ ماست | ۱ فنجان |
| ۷ ـ نمک | به مقدارکافی |
| ۸ ـ ادویه | به مقدارکافی |
| ۹ ـ کره | ۱۰۰ گرم |



**طرز تهیه:**

هستهٔ آلبالوها را درآورده و با ۲ فنجان شکر، بدون آب به مدت ده دقیقه حرارت می‌دهیم تا شکر آب شود. سپس ادویه را با نصف کره تفت داده و بعد سویا راکه قبلاً در آبکش با آب گرم شسته‌ایم تفت میدهیم و با آلبالوی آماده شده مخلوط می‌کنیم (البته برای اینکه سویا رنگ آلبالو را تیره نکند، می‌توان سویا را در، دیس روی برنج ریخت)، یک لیوان ماست را با نصف استکان زعفران خوب میزنیم تا یکنواخت شود ۲ کفگیر از برنج را با ماست و زعفرانی مخلوط کرده، ته دیگ روغن مایع ریخته و مخلوط برنج و ماست زعفرانی را می‌ریزیم و بعد رویش را برنج و آلبالو و سویا اضافه می‌کنیم و سپس رویش را کره ریخته دَم می‌کنیم. بعد از یکساعت پلو آماده است. (می‌توانیم این برنج را در ظرف تفلون دم‌کرده و بصورت قالبی در دیس برگردانیم در این صورت پلویی ما به شکل دو رنگ زرد و آلبالوئی خواهد بود.)

*«پروتئین این غذا، سویا، یا خلال پسته و بادام، و برنج میباشد.»*

**توجه:** اگر آلبالو پلو را در دیس می‌کشیم. برای تزئین روی آن و داشتن پروتئین کافی از خلال پسته و بادام استفاده می‌کنیم. و دیگر سویا احتیاجی نیست.

## لوبیاپلو

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ لوبیا سبز | ۱ کیلو |
| ۲ ـ برنج | ۴ فنجان |
| ۳ ـ گوجه‌فرنگی | ۱ کیلو (یا رب گوجه فرنگی یک فنجان) |
| ۴ ـ نمک | به مقدار کافی |
| ۵ ـ ادویه و زیره | ۱ قاشق مرباخوری (پُر) |
| ۶ ـ کره | ۵۰ گرم (یا روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری) |
| ۷ ـ آب سبوس برنج | ۴ فنجان (در صورت تمایل) |
| ۸ ـ سویا | ۴ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

اول نصف کره یا روغن‌زیتون را در قابلمه ریخته، یک دقیقه با ادویه و زیره، تفت می‌دهیم. و بعد سویا را که در یک آبکش با آب گرم شسته‌ایم اضافه کرده، لوبیای پاک کرده را که خرد کرده‌ایم نیز اضافه کرده، تفت می‌دهیم. بعد با رب گوجه‌فرنگی و یا خود گوجه‌فرنگی که پوست کنده شده است، می‌پزیم و می‌گذاریم تا جا بیفتد. بعد مواد آماده شده را با آب سبوس، که گذاشته و کره را اضافه کرده، دم می‌کنیم و یا برنج را آبکش کرده، مواد را لابه‌لای برنج می‌ریزیم. (این پلو با ماست، سبزی‌خوردن و سالاد بسیار خوشمزه است).

*«پروتئین این غذا، سویا و برنج میباشد.»*

## باقلاپلو با آب سبوس

**مواد لازم:**



| | |
|---|---|
| ۲ ـ برنج | ۴ فنجان |
| ۳ ـ شوید خشک | ۱ فنجان (شوید تازه ۳ فنجان یا نیم کیلو) |
| ۴ ـ کره یا روغن‌زیتون | به مقدار کافی |
| ۵ ـ سویای درشت | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ نمک و ادویه | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

کره را آب کرده، همراه با ادویه و سویا شسته شده با آب گرم تفت می‌دهیم. بعد باقلا و شوید و نمک را اضافه کرده و خوب مخلوط نموده می‌گذاریم روی حرارت ملایم به مدت ۲۰ دقیقه بپزد و جا بیفتد. بعد مواد را با برنج و آب چلتوک و کره مخلوط کرده و کته را می‌گذاریم. تا دم بکشد. می‌توان برنج را آبکش کرده و لابه‌لای آن مواد را اضافه کنیم تا دم بکشد. سپس آنرا در دیس کشیده و رویش را زعفران بدهید. این پلو با ماست و خیار و سبزی‌خوردن بسیار خوشمزه می‌باشد.

*«پروتئین این غذا، سویا، باقلا، برنج و ماست میباشد.»*

توجه: در باقلاپلو می‌شود بجای سویا بعد از اینکه باقلاپلو را در دیس کشیدیم رویش را با خلال بادام و زرشک که با کره ۲ دقیقه تفت داده‌ایم بریزیم. در این صورت سویا احتیاجی نیست.

فصل هشتم

# انـواع خورش هـا

«صفحات ۱۴۸ ـ ۱۲۹»

# خورش‌ها

## خورش فسنجان

(برای ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ مغزگردو | ۲۵۰ گرم |
| ۲ ـ سویای درشت | ۳ قاشق غذاخوری (۱ استکان کوچک) |
| ۳ ـ رب انار | ۱ فنجان (زیاد ترش نباشد) |
| ۴ ـ کره یا روغن مایع | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ نمک و ادویه | به مقدار کم |
| ۶ ـ آب گرم | ۲ لیوان (بزرگ) |

**طرز تهیه:**

مغزگردو را چرخ کرده و با یک فنجان رب‌انار و ۲ لیوان بزرگ آب گرم می‌گذاریم با حرارت ملایم پخته و جا بیفتد. کره را آب کرده با نمک و ادویه و سویا که قبلاً در آبکش با آب گرم شسته‌ایم، تفت می‌دهیم. بعد از ۵ دقیقه همه مواد را باهم مخلوط کرده می‌گذاریم تا روی حرارت بسیار ملایم جا بیفتد و اگر ترش بود، کمی شکر به آن اضافه می‌کنیم که مزهٔ آن ترش و شیرین شود. خوشمزه بودن این خورش بستگی به رُب آن دارد. (به جای سویا می‌توان از بلوط نیز استفاده نمود)

*«پروتئین این خورش، گردو، سویا و برنج می‌باشد.»*





## نوع دوم فسنجان با کدوحلوائی و قیسی

(برای ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ مغزگردو | ۲۵۰ گرم |
| ۲ ـ کدوحلوائی | ۱ لیوان بزرگ (تکه‌های کوچک مربع‌شکل ۲ سانتی) |
| ۳ ـ رب انار | ۱ فنجان |
| ۴ ـ قیسی | ۱ فنجان (به جای قیسی می‌توان از آلو بخارا استفاده کرده.) |
| ۵ ـ نمک | ۱ قاشق چایخوری کوچک |

**طرز تهیه:**

کدو حلوائی را به تکه‌های مربع شکل کوچکی آماده کرده در روغن مایع و روی حرارت متوسط تفت می‌دهیم. بعد قیسی را هم تفت داده، در قابلمه ریخته و رویش مغزگردوی چرخ شده و رب‌انار و ۲ لیوان بزرگ آب گرم می‌ریزیم تا با حرارت ملایم جا بیفتد. (برای تنوع این فسنجان را با کدوی سبز هم می‌توان تهیه نمود.)

## نوع سوّم فسنجان ترش (غذای شمالی)

(برای ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ مغزگردو | ۲۵۰ گرم |
| ۲ ـ رب انار ترش | ۱ استکان کوچک (یا آب انار ترش و یا آبغوره) |

| | |
|---|---|
| ۳ـ بادمجان قلمی | ۴ تا ۵ عدد کوچک یا نیم کیلو |
| ۴ـ نمک و ادویه | به مقدار کم |

**طرز تهیه:**

بادمجانها را پوست گرفته و به اندازهٔ یک بند انگشت خرد می‌کنیم و کمی نمک زده، بعد از یکساعت در روغن مایع همراه با کمی ادویه به مدت ۱۵ دقیقه در حرارت کم تفت می‌دهیم، مغزگردو را چرخ کرده. با رب‌انار ترش و یا آبغوره مخلوط کرده، با ۲ لیوان آب گرم می‌گذاریم ملایم به روغن بیفتد. بعد از ۲ ساعت بادمجانها را اضافه کرده می‌گذاریم یکساعت آخر بادمجانها در حرارت ملایم، در فسنجان جا بیفتد.

*«پروتئین انواع فسنجان گردو، سویا و بلوط آن است.»*

## خورش کرفس:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ کرفس | ۱ عدد متوسط |
| ۲ـ جعفری و نعناع | نیم کیلو |
| ۳ـ سویای درشت | ۳ قاشق غذاخوری (یا بلوط پوست گرفته شده ۱ فنجان) |
| ۴ـ نمک | به مقدار کافی |
| ۵ـ ادویه | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ـ آبغوره | ۱ فنجان پُر |
| ۷ـ کره | ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

ساقه‌های کرفس را به اندازهٔ یک بندانگشت خرد کرده و برگهای آن را با جعفری



و نعناع ریز خرد می‌کنیم. ساقه‌های خرد شدهٔ کرفس را تفت داده، کنار گذاشته و جعفری و نعناع و برگهای کرفس را که قبلاً آماده کرده‌ایم، جدا تفت می‌دهیم. ۲ قاشق کره را آب کرده، ادویهٔ حاوی فلفل، زردچوبه، دارچین را به مدت یک دقیقه تفت داده، بعد سویا را که با آب گرم شسته‌ایم اضافه کرده کمی سرخ می‌کنیم. بعد در قابلمه کرفس و سبزی و سویا را با هم مخلوط نموده. با دو لیوان آب گرم می‌گذاریم بطور ملایم کرفس‌ها پخته شود. ولی له نشود. سپس آبغوره را اضافه می‌کنیم و دوباره چند دقیقه روی حرارت بسیار ملایم قرار می‌دهیم تا جا بیفتد.

## کرفس نوع دوم:

در این خورش از لوبیاچیتی به جای سویا میتوان استفاده کرد. یک فنجان لوبیاچیتی را که شب قبل خیس کرده‌ایم می‌پزیم. وقتی آبش تمام شد، آن را به اضافه یک قاشق رب گوجه‌فرنگی به کرفس و مواد بالا اضافه می‌نمائیم و چاشنی آن همان آبغوره و یا آبلیموی تازه می‌باشد.

*«پروتئین این دو نوع خورش سویا و یا لوبیاچیتی می‌باشد»*

## خورش کدو

**(برای ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ کدو سبز ریز | ۱ کیلو |
| ۲ـ غورهٔ تازه | ۱ لیوان پُر (در زمستان می‌توان از غوره فریزر استفاده کرد.) |
| ۳ـ سویای درشت | ۴ قاشق غذاخوری (یک استکان کوچک) |
| ۴ـ نمک | به مقدار کافی |

| | |
|---|---|
| ۵ ـ کره | ۵۰ گرم (۲ قاشق غذاخوری) |
| ۶ ـ ادویه | ۱ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

کدوها را خوب شسته و بدون اینکه پوست بگیریم، از وسط نصف می‌کنیم و با روغن مایع سرخ کرده، بعد غوره را هم یک دقیقه تفت می‌دهیم. حال دو قاشق غذاخوری کره را در قابلمه آب کرده و ادویه‌ها را یک دقیقه حرارت داده، بعد سویا را اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم سپس روی کدوهای سرخ شده و غوره ریخته و با یک لیوان بزرگ آبگرم می‌گذاریم در حرارت ملایم جا بیفتد.

*«پروتئین این غذا، سویا و پلوئی است که با آن خورده می‌شود.»*

## خورش کدو حلوائی

**(برای ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کدو حلوائی | ۱ کیلو |
| ۲ ـ سویای درشت | ۴ قاشق (یا بلوط ۱ لیوان و یا پنیر مقوی به قطعات چهارگوش به مقدار کافی) |
| ۳ ـ آلو بخارا | ۲۰۰ گرم (۱ لیوان) |
| ۴ ـ کره | ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ نمک | به مقدار کم |
| ۶ ـ ادویه | ۱ قاشق مرباخوری (فلفل، زردچوبه، دارچین) |
| ۷ ـ آبغوره | ۲ قاشق غذاخوری (یا آبلیموی تازه) |

**طرز تهیه:**

کدو حلوائی را پوست گرفته و به شکل مربع‌های کوچک خرد می‌کنیم و در



حرارت متوسط در روغن مایع تفت می‌دهیم. بعد یک دقیقه آلو بخارا را تفت داده کنار می‌گذاریم. در قابلمه کره را آب کرده ادویه را به مدت یک دقیقه تفت می‌دهیم و بعد سویا راکه در آبکش زیر آب گرفته‌ایم به کره و ادویه اضافه و به مدت ۵ دقیقه تفت می‌دهیم. بعد کدو و آلو را به مخلوط اضافه کرده و یک لیوان بزرگ هم آب ریخته، می‌گذاریم در حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد.

*«پروتئین در سویا و پلویی که با آن خورده می‌شود می‌باشد.»*

## خورش قورمه سبزی با بادمجان

**(برای ۴ الی ۵ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ جعفری، گشنیز، شنبلیله و کمی اسفناج | ۱ کیلو |
| ۲ ـ لوبیا چشم‌بلبلی یا لوبیا قرمز | ۱ فنجان پُر |
| ۳ ـ سویای درشت | ۴ قاشق غذاخوری (۱ استکان کوچک) |
| ۴ ـ لیموعمانی | ۶ الی ۷ عدد |
| ۵ ـ بادمجان | نیم کیلو (۴ الی ۵ عدد) |
| ۶ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۷ ـ نمک و ادویه | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

لوبیای چشم بلبلی را چند ساعت خیس کرده و می‌گذاریم بپزد. سبزی را ریز خرد کرده و فشار می‌دهیم و آب آنرا در فنجانی می‌ریزیم. سپس سبزی را با کره تفت داده و کمی هم نمک زده بعد در قابلمه یکی دو قاشق کره را آب کرده، پس از سرخ کردن، ادویه‌ها و سویا را اضافه کرده، تفت می‌دهیم. لوبیا و لیموعمانی و سبزی را

نیز به سویا اضافه نموده، یکی دو لیوان آب گرم ریخته می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد. سپس بادمجانها را سرخ کرده و با آب سبزی که در فنجان داریم. به خورش اضافه می‌نمائیم تا خورش دارای ویتامین بیشتری باشد و خوش رنگ شود و سپس می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بیفتد.

*«پروتئین این خورش، در سویا، لوبیا و پلویی است که با آن خورده میشود.»*

## طاس کباب سیب‌زمینی با سماق قرمز

**(مخصوص گیلان)**

**(برای ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب زمینی | ۱ کیلو (متوسط) |
| ۲ ـ سماق قرمز مرغوب | ۱ فنجان |
| ۳ ـ سویای درشت | ۱ استکان کوچک و یا (بلوط پاک شده و تفت داده شده در کره ۱ لیوان) |
| ۴ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۵ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

سیب‌زمینی‌ها را پوست گرفته، ورقه ورقه کرده، البته زیاد نباید نازک باشد (تقریباً به قطر ۱/۵ سانتیمتر) بعد یک قاشق کره را در قابلمه آب کرده، فلفل و سویا را اضافه می‌کنیم. ۵ دقیقه آنرا تفت داده و کنار می‌گذاریم. در کف دیگ یک ردیف سیب‌زمینی چیده، رویش کمی نمک و سماق می‌ریزیم بعد کمی سویا اضافه کرده، رویش تکه‌های نازک کره می‌گذاریم و دوباره ردیف دوم را سیب‌زمینی، سویا، سماق، نمک، کره می چینیم و تا آخر این کار را ادامه می‌دهیم تا مواد تمام شود.



سپس آنرا همراه با یک لیوان آب گرم می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد. این طاس کباب سماق را می‌توان با پلو و سبزی‌خوردن میل نمود.

*«پروتئین این خوراک، در سویا، سیب‌زمینی و پلو می‌باشد.»*

## قورمه سبزی با پنیر مقوی

**( طرز تهیه پنیر مقوی گفته‌شده)**

**(برای ۴ الی ۵ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ پنیر مقوی | ۱ لیوان (تکه‌های کوچک مربع شکل ۲ سانتی) |
| ۲ ـ لیموعمانی | ۵ الی ۶ عدد |
| ۳ ـ لوبیای قرمز یا چشم بلبلی | ۱ فنجان |
| ۴ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۵ ـ نمک | به مقدار کافی |
| ۶ ـ ادویه | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۷ ـ سبزی | ۱ کیلو (شامل: جعفری، گشنیز، شنبلیله و کمی اسفناج) |

**طرز تهیه:**

لوبیا قرمز را حداقل شب قبل خیس کرده و سپس می‌پزیم. کره را در قابلمه آب کرده و ادویه را تفت داده، بعد پنیر را نیز اضافه کرده تفت می‌دهیم. سبزی را ریز خرد کرده جداگانه با کره تفت داده و در قابلمه‌ای همهٔ مواد را با لیموعمانی مخلوط کرده و با ۲ لیوان آب گرم به طور ملایم می‌پزیم تا جا بیفتد.

*«پروتئین این خورش، در لوبیا و پنیر آن میباشد.»*

## قیمه با سیب‌زمینی

(برای ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ لپه | ۱ فنجان |
| ۲ ـ سویای ریز | ۱ فنجان |
| ۳ ـ لیموعمانی | ۵ الی ۶ عدد. |
| ۴ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۲ قاشق غذاخوری (گوجه‌فرنگی ۴ الی ۵ عدد) |
| ۵ ـ کره | ۵۰ گرم. |
| ۶ ـ نمک | به مقدارکافی |
| ۷ ـ ادویه | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۸ ـ گلاب | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۹ ـ سیب‌زمینی | ۵ الی ۶ عدد متوسط (خلال شده) |

**طرز تهیه:**

لپه را می‌پزیم و سپس کره را آب کرده و ادویه را در آن ۱ دقیقه سرخ کرده و سویا را که قبلاً خیس کرده‌ایم. در قابلمه با ادویه مخلوط و تفت می‌دهیم. بعد رب (یا گوجه‌فرنگی)، لپه و ۲ الی ۳ لیوان آب گرم در آن ریخته و همراه با لیموعمانی پاک شده می‌گذاریم ملایم بپزد و جا بیفتد و در آخر یک قاشق گلاب داخل قیمه می‌ریزیم تا معطر شود. در حین پختن مواد فوق می‌توان سیب‌زمینی را خلال کرده و سرخ نموده و قبل از سرو به خورش اضافه کرد. سپس در ظرف مناسبی کشیده و روی آنرا مجدداً با سیب‌زمینی تزئین می‌کنیم.

*«پروتئین این خورش در سویا، لپه، و سیب‌زمینی آن است)*



## خورش قیمه بادمجان یا قیمه کدو با غوره:

**طرز تهیه:**

ابتدا خورش قیمه را بدون سیب‌زمینی، با غوره تهیه کرده، **وقتی خورش جا** افتاد، ۶ الی ۷ عدد بادمجان قلمی و یا ۶ الی ۷ عدد کدو خورشتی را **پوست کنده و** در روغن با حرارت ملایم سرخ نموده، بعد کدو و یا بادمجان سرخ **شده را روی** قیمه می‌چینیم و می‌گذاریم آهسته جوشیده و پخته شود به حدی **که له نشود و** شکل خود را از دست ندهد. بادمجان یا کدو را دور دیس چیده و قیمه را **وسط** دیس می‌ریزیم و رویش گوجه‌فرنگی قرار می‌دهیم.

## خورش لوبیاسبز

(برای ۴ الی ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ لوبیا سبز | ۱ کیلو |
| ۲ ـ سیب‌زمینی استامبولی یا معمولی | ۵ الی ۶ عدد متوسط (نیم کیلو) |
| ۳ ـ سویای درشت | ۱ استکان کوچک |
| ۴ ـ نمک | به مقدارکافی |
| ۵ ـ ادویه | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ مویج | نیم کیلو |
| ۸ ـ آبغوره | ۱ لیوان |
| ۹ ـ کره | ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

لوبیاها را از وسط دو قسمت کرده و هویج را خلال کرده در روغن تفت می‌دهیم. کره را آب کرده، ادویه را در آن سرخ نموده و سویا را نیز اضافه کرده و تفت می‌دهیم، سپس رب گوجه‌فرنگی را به آن می‌افزائیم و در حرارت ملایم با ۲ لیوان بزرگ آب گرم می‌پزیم تا جا بیفتد. وقتی هویج و لوبیا پخت، آبغوره و یا خود غوره را اضافه می‌کنیم. حال سیب‌زمینی‌ها را خلال کرده و سرخ می‌کنیم و در آخر داخل خورش می‌ریزیم پس از آماده شدن خورش، آنرا با سیب‌زمینی تزئین می‌کنیم این خورش را هم با نان و هم با پلو می‌توان میل نمود.

*(پروتئین این خورش در سویا و سیب‌زمینی آنست)*

## خورش باقلا قاتق (غذای گیلانی)

**(برای ۳ الی ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ باقلای سبز | ۲کیلو (مخصوص شمال است. بنام پاچه باقلا) |
| ۲ ـ کره (یا روغن زیتون) | ۱۰۰گرم (روغن زیتون ۱ فنجان پر) |
| ۳ ـ شوید خشک | ۱ فنجان (شوید تازه و خردشده ۲۵۰گرم) |
| ۴ ـ نمک | به مقدارکافی |
| ۵ ـ ادویه | ۱ قاشق مرباخوری از هرکدام (شامل: زردچوبه، دارچین، فلفل) |

توضیح: در تهران و سایر شهرها خشک آن در خواروبارفروشیها بنام لوبیای کشاورزی یا لوبیای رشتی موجود است.

**طرز تهیه:**

باقلا را از پوست دوم درآورده، می‌شوئیم. سپس کره را آب کرده و ادویه را در آن



ریخته و کمی حرارت داده بعد باقلا و شوید را به آن اضافه نموده و به مدت ۱۰ دقیقه بدون آب، درکره و ادویه تفت می‌دهیم. اکنون ۲ لیوان آب گرم در آن ریخته و می‌گذاریم تا ملایم بپزد و جا بیفتد. (باقلا قاتق را با باقلای مازندرانی نیز میتوان درست کرد، البته باید مقدار آب آن هنگام طبخ کم باشد بعلی بجای ۲ لیوان آب، به ۱ لیوان آب احتیاج دارد. همچنین باقلا مازندرانی باید ریز و ظریف باشد تا خوشمزه شود و حتماً باید با کره پخته شود)

***«پروتئین این خورش در باقلای آن میباشد.»***

**تبصره:** میشود از فلفل دلمه‌ای ریزشده ۱ عدد استفاده کرد معطر میشود.

## ترشی تره (غذای گیلانی)

**(برای ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ لوبیاچیتی | ۱ فنجان |
| ۲ ـ عدس | ۱ فنجان |
| ۳ ـ سبزی | نیم‌کیلو (شامل: شوید، گشنیز، نعناع، جعفری) |
| ۴ ـ اسفناج | نیم‌کیلو |
| ۵ ـ کره | ۱۰۰گرم |
| ۶ ـ نمک | به مقدارکافی |
| ۷ ـ ادویه | ۱ قاشق مرباخوری از هرکدام (شامل: فلفل، زردچوبه، دارچین) |
| ۸ ـ آب نارنج (یا آبغوره) | ۱ لیوان |
| ۹ ـ برنج | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۱۰ ـ پنیر مقوی | ۱ فنجان پر |

**طرز تهیه:**

ابتدا حبوباتی را که قبلاً خیس کرده‌ایم پخته کنار می‌گذاریم. سپس سبزی‌های

عرد شده و برنج را نیز می‌پزیم پس از پختن آنها را می‌کوبیم (البته اول یک فنجان
ب روی سبزی می‌ریزیم) لوبیاچیتی و عدس را به آن اضافه می‌کنیم و ۲ قاشق از
کره را کنار گذاشته، بقیه را آب کرده و ادویه را به مدت ۱ دقیقه در آن تفت می‌دهیم
داخل خورش می‌ریزیم. حال یک لیوان آب نارنج یا آبغوره به آن می‌افزائیم و روی
حرارت بسیار ملایم قرار میدهیم تا جا بیفتد. این خورش باید به غلظت آش شود.
نیر مقوی را نیز در کره و ادویه تفت داده و در آخر به خورش اضافه می‌کنیم.
*پروتئین این غذا، در لوبیاچیتی، عدس، کره، پنیر و پلویی که با آن خورده می‌شود، می‌باشد.»*

## خورش مرغ ترش (گیاهی)

**(برای ۵ الی ۶ نفر)**

**واد لازم:**

| | |
|---|---|
| *۱ ـ سبزی مخلوط* | *۱ کیلو (جعفری، نعناع، شوید، گشنیز، اسفناج)* |
| *۱ ـ لپه* | *۱ فنجان پر* |
| *۱ ـ کره* | *۵۰ گرم* |
| *۱ ـ نمک و ادویه* | *به مقدار کافی* |
| *ـ آبغوره* | *یک لیوان* |

*ـ اگر می‌خواهیم از پنیر مقوی استفاده کنیم، یک لیوان از آنرا به قطعات ۲ سانتی
رد کرده و با کره و ادویه تفت می‌دهیم. اگر از سویای درشت بخواهیم استفاده کنیم،
ک لیوان سویای خیس کرده و ادویه را با هم تفت می‌دهیم. اگر از بلوط استفاده
ی‌کنیم. ۱ لیوان کوچک بلوط را که بوسیله چاقو از وسط دو نصف کرده‌ایم، با کره و
و به تفت داده شده به خورش اضافه می‌کنیم. (بلوط را می‌توان مهرماه مخصوصاً در
مال تهیه نمود و همچنین می‌توان آن را در فریزر نگهداری کرد. ضمناً بلوط داری
غنی‌ترین پروتئین گیاهی است.)*



**طرز تهیه:**

لپه را پخته و می‌گذاریم آب آن کاملاً تمام شود. سپس سبزی را بصورت ریز خرد کرده و تفت می‌دهیم و لپه را داخل سبزی درون قابلمه ریخته و هریک از پروتئین‌های گیاهی راکه مورد علاقه‌تان است و آنرا در دسترس دارید، تفت داده و داخل خورش می‌ریزیم، سپس آبغوره را اضافه کرده و ۱ الی ۲ لیوان آبگرم روی آن ریخته و آنرا با حرارت ملایم به مدت یکساعت و نیم می‌پزیم تا جا بیفتد.

*«پروتئین این خورش، در لپه، سویا، بلوط یا پنیر و پلویی است که با آن خورده می‌شود.»*

## کشک بادمجان

**(برای ۳ الی ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| *۱ ـ بادمجان قلمی* | *۱ کیلو (۶ عدد متوسط)* |
| *۲ ـ مغزگردو* | *۱ فنجان سرخالی (خرد شده)* |
| *۳ ـ نعناع داغ* | *مقداری* |
| *۴ ـ کشک* | *۲ لیوان (جوشیده شده باشد)* |
| *۵ ـ نمک* | *به مقدارکم* |
| *۶ ـ ادویه* | *۱ قاشق مرباخوری* |

**طرز تهیه:**

بادمجانها را پوست گرفته و آنها را از وسط نصف کرده، نمک می‌زنیم و بعد از یکساعت سرخ می‌کنیم. سپس باکمی ادویه آن را تفت داده و ۱ فنجان آب نیز به آن اضافه کرده و آنرا به مدت نیمساعت روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا بپزد. پس از پخته شدن بادمجانها را در دیس کشیده، کشک را رویش می‌ریزیم و روی آن را با

تعلیع داغ و گردو تزئین می‌کنیم.

*«پروتئین این غذا در کشک و مغزگردو میباشد.»*

## حلیم بادمجان

**(برای ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

۱ ـ سویای ریز — ۱ فنجان
۲ ـ لپه — ۱ لیوان (کوچک)
۳ ـ بادمجان قلمی — ۱ کیلو (۶ الی ۸ عدد)
۴ ـ کره — ۲ قاشق غذاخوری
۵ ـ نمک و ادویه — به مقدار لازم
۶ ـ رب گوجه‌فرنگی — ۱ قاشق غذاخوری
۷ ـ زعفران — ۲ قاشق غذاخوری (خیس کرده)
۸ ـ مغزگردو — ۱ فنجان سرخالی (خرد شده)
۹ ـ کشک — ۲ لیوان (جوشیده باشد)

**طرز تهیه:**

ابتدا لپه را می‌پزیم. بعد سویای خیس کرده شده را با کرهٔ آب کرده و ادویه سرخ می‌کنیم. سپس رب گوجه‌فرنگی و زعفران حل شده در آبجوش را نیز برای خوش‌رنگ شدن حلیم به آن اضافه نموده و یک لیوان آب گرم روی آن ریخته و می‌گذاریم بپزد. وقتی آب حلیم کم شد، بادمجانهای پوست گرفته شده را با روغن سرخ کرده و به مواد فوق اضافه می‌کنیم تا کاملاً بپزد ولی له نشود. سپس بادمجانها را در دیس گذاشته و وسط دیس، قیمه و کشک را که قبلاً جوشانده‌ایم می‌ریزیم و روی آن را با کمی تعلیع داغ و گردوی خرد شده تزئین می‌کنیم. می‌توانید

این غذا را همراه با سبزی‌خوردن سرسفره آورده و میل نمائید.
**«پروتئین این خوراک درکشک، لپه، سویا و نانی که با آن خورده می‌شود، میباشد.»**

## حلیم بادمجان با عدس:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ عدس | ۱ لیوان بزرگ |
| ۲ ـ بادمجان | ۱ کیلو (۶ الی ۸ عدد متوسط و قلمی) |
| ۳ ـ کشک | ۲ لیوان |
| ۴ ـ کره | ۲ قاشق غذاخوری سرصاف (آب کرده) |
| ۵ ـ نمک | به مقدار کافی |
| ۶ ـ ادویه | ۱ قاشق چایخوری از هرکدام |
| ۷ ـ مغزگردو | ۱ فنجان (خردشده) |
| ۸ ـ زعفران سائیده | یک قاشق چایخوری |
| ۹ ـ نعناع داغ | مقدارکمی |

**طرز تهیه:**

عدس راکه به مدت ۲۴ ساعت خیس کرده‌ایم، می‌گذاریم تا بپزد. سپس کره را آب کرده و ادویه را در آن تفت می‌دهیم و در عدس می‌ریزیم. وقتی عدس پخت، گردو را داخل آن می‌ریزیم مقدارکمی از آن را برای تزئین روی حلیم نگهدارید به این ترتیب عدس آماده است. حال بادمجانهای پوست گرفته شده را با حرارت ملایم سرخ نموده و پس از سرخ شدن، آنرا می‌کوبیم و بعد، با عدس و کشک مخلوط کرده و می‌گذاریم با حرارت بسیار ملایم بپزد و جا بیفتد. سپس آنرا در ظرفی کشیده. رویش را با نعناع داغ، زعفران و گردوی کوبیده شده تزئین می‌کنیم.
**«پروتئین این خوراک در عدس، کشک، گردو، کره و نان میباشد.»**

# آبگوشت (گیاهی)

آبگوشت را می‌توان با طعمهای مختلف درست کرد. ساده‌ترین نوع آبگوشت بزباش است که دارای سبزی می‌باشد و بجای نخود و لوبیا، از لوبیا چشم‌بلبلی و لوبیای قرمز میتوان استفاده کرد در نوع دوم آبگوشت می توان ۲ عدد بادمجان قلمی را با پوست تکه‌تکه کرد و ریخت و یا چند عدد قیسی اضافه نمود. (این بستگی به سلیقهٔ شما دارد.) سبزی بزباش عبارتست از جعفری، شنبلیله، گشنیز، به مقدار نیم کیلو که آنرا کمی تفت داده و به آبگوشت اضافه می‌کنیم. البته مقدار سبزی به مقدار آبگوشت بستگی‌دارد. و آبگوشت گوجه‌فرنگی که دستور آن در زیر داده‌شده است.

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *نخود، لوبیاسفید، لوبیاچیتی* | *۱ فنجان سرخالی از هرکدام* |
| ۲ ـ *جوانه گندم* | *۱ فنجان (در صورت تمایل)* |
| ۳ ـ *لیموعمانی* | *۶ عدد (در وقت غوره میتوان به جای لیموعمانی از غوره استفاده نمود)* |
| ۴ ـ *گوجه فرنگی (رب)* | *۴ الی ۵ عدد متوسط (رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری)* |
| ۵ ـ *سویای درشت* | *۱ فنجان* |
| ۶ ـ *نمک* | *به مقدارکافی* |
| ۷ ـ *ادویه* | *۱ قاشق مرباخوری از هرکدام* |
| ۸ ـ *سیب‌زمینی* | *۴ الی ۶ عدد متوسط* |
| ۹ ـ *کره* | *۲۰۰ گرم* |

**طرز تهیه:**

نخست نخود و لوبیا را شب قبل خیس می‌کنیم، سپس کره را آب کرده و ادویه و



رب گوجه‌فرنگی را تفت داده، نخود، لوبیا، جوانه گندم، سویا و سیب‌زمینی‌هایی را که خوب شسته‌ایم با پوست داخل قابلمه می‌ریزیم و نمک را نیز به آن اضافه کرده و به اندازهٔ کافی روی آن آبگرم ریخته و در ظرف را گذاشته و حرارت را زیاد می‌کنیم تا بجوشد بعد به مدت ۲ ساعت آنرا روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا خوب بپزد و جا بیفتد.

***«پروتئین این غذا در نخود، لوبیا، جوانه گندم (که سرشار از ویتامین ب میباشد) و سویا می‌باشد.»***

**توجه:** در پختن انواع آبگوشت می‌شود اوّل نخود و لوبیا با کمی آب بگذاریم بپزد بعد کره، ادویه، سویا و گوجه‌فرنگی اضافه کرده و تفت می‌دهیم بعد به اندازه کافی آب ریخته می‌گذاریم خوب جا بیفتد. بعد از پختن آب آبگوشت در کاسه بلوری ریخته رویش کمی دارچین می‌پاشیم و بعد نخود لوبیای آنراکوبیده در دیس کشیده با جعفری، تربچه و لیموترش تزیین می‌کنیم. و با نان سنگک و سبزی‌خوردن میل کنید.

# خورش آلو

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *آلوخورشی یا آلوچه سیاه درشت* | *۲۵۰ گرم* |
| ۲ ـ *سویای درشت یا بلوط* | *۱ فنجان (بلوط ۲۵۰ گرم)* |
| ۳ ـ *مویج* | *۲۵۰ گرم (خلال شده)* |
| ۴ ـ *سیب‌زمینی* | *نیم کیلو (سرخ شده)* |
| ۵ ـ *ادویه* | *۱ قاشق مرباخوری* |
| ۶ ـ *نمک* | *به مقدارکافی* |

| | |
|---|---|
| ۷ ـ گلپر | ۱ قاشق غذاخوری سرصاف |
| ۸ ـ آبغوره | ۱ استکان کوچک |
| ۹ ـ زعفران | مقداری (خیس کرده) |
| ۱۰ ـ رب گوجه‌فرنگی | ۱ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

آلوهای خورش را پس از شستن، در روغن مایع کمی تفت می‌دهیم. بلوط را پوست کنده و باکره و ادویه کمی سرخ می‌کنیم و اگر بلوط در دسترس نبود، می‌توان از سویا استفاده نمود، هویج را خلال کرده تفت می‌دهیم. سپس آلوخورشی، بلوط یا سویا، هویج تفت داده شده، و آبغوره را با یک لیوان آب، همراه با رب یا کمی زعفران مخلوط نموده داخل دیگ ریخته و می‌گذاریم تا خورش کاملاً پخته و جا بیفتد. گلپر را نیز به آن اضافه کرده، بعد آنرا در ظرفی کشیده، با سیب‌زمینی سرخ شده تزئین می‌کنیم. این خورش را با پلو می‌توان میل کرد.

*«پروتئین این خورش، در بلوط یا سویا، سیب‌زمینی و پلو آن میباشد.»*

# فصل نهم

# انواع دلمه ها

«صفحات ۱۵۲ ـ ۱۴۹»

# دلمه ها

## دلمه بادمجان، کدو، فلفل سبز دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی

**(برای ۴ الی ۸ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سبزی دلمه | ۱ کیلو (شامل: شوید، جعفری، نعناع، ترخون، مرزه، گشنیز) |
| ۲ ـ لپه | ۱ لیوان بزرگ |
| ۳ ـ سویای ریز | ۱ لیوان کوچک |
| ۴ ـ کره | ۱۵۰ گرم |
| ۵ ـ بادمجان دلمه‌ایی | ۴ عدد متوسط |
| ۶ ـ گوجه‌فرنگی | ۴ عدد درشت و سفت |
| ۷ ـ کدو | ۴ عدد متوسط |
| ۸ ـ فلفل دلمه‌ای سبز | ۴ عدد |
| ۹ ـ آبغوره | ۱ لیوان کوچک |
| ۱۰ ـ نمک، ادویه و زیره | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

سر بادمجان، کدو، گوجه‌فرنگی و فلفل سبز را با چاقو برداشته، و داخل آنها را با قاشق خالی می‌کنیم. و کمی نمک می‌زنیم. مواد داخل بادمجان، کدو، گوجه‌فرنگی





را ریز خرد کرده و در کاسه می‌ریزیم. سپس لپه را می‌گذاریم بپزد. وقتی کمی آبش تمام شد، سویا را اضافه کرده (البته بهتر است سویا را در شیر خیس کنیم و یک قاشق چایخوری گلاب نیز به آن بیافزائیم تا آن را معطر کند.) و می‌گذاریم سویا با لپه به مدت ۱۰ دقیقه پخته، بطوریکه آب لپه تمام شود. سبزی را نیز خرد نموده و کنار می‌گذاریم. حال نصف کره را در تابه آب کرده، یک قاشق غذاخوری از ادویه و زیره نکوبیده را به مدت یک دقیقه تفت داده بعد لپه و سویا را اضافه کرده و نمک را نیز بدان می‌افزائیم، و مواد داخل بادمجان، کدو، گوجه‌فرنگی را که کنار گذاشته‌ایم، در تابه همراه با سبزی خرد شده ریخته و همه را با هم مخلوط می‌کنیم، نصف لیوان کوچک آبغوره را نیز در آن ریخته و می‌گذاریم تا برای ده دقیقه جا بیفتد. بادمجان، کدو، فلفل سبز، را می‌توان کمی در روغن مایع تفت داد و یا می‌توان به صورت خام استفاده کرد. سپس در یک دیگ مناسب بادمجانهایی را که پر کرده‌ایم، در ردیف اول می‌چینیم. و در ردیف دوم کدوها و در ردیف سوم فلفل‌ها را قرار می‌دهیم (گوجه‌فرنگی پرشده را در یخچال گذاشته و نیم ساعت آخر آنرا روی فلفل‌ها می‌گذاریم.) سپس نصف کره باقیمانده را تکه‌تکه کرده، روی دلمه‌ها می‌گذاریم. یک قاشق رب گوجه‌فرنگی مرغوب، (می‌توان از یک لیوان گوجه‌فرنگی رنده شده نیز استفاده کرد) را با نصف لیوان باقی مانده آبغوره مخلوط کرده و همراه با نصف لیوان کوچک آب، در دیگ می‌ریزیم. ابتدا حرارت را کمی زیاد کرده و در دیگ را نمی‌گذاریم. پس از جوش آمدن در دیگ را گذاشته و حرارت را بسیار ملایم کرده و می‌گذاریم کاملاً بپزد و جا بیفتد. بعد از یکساعت گوجه‌فرنگی را نیز در قابلمه گذاشته و به مدت نیمساعت می‌گذاریم آرام بپزد، و سپس زیر شعله را خاموش کرده و پس از اینکه دلمه‌ها کمی سرد شد، آنرا می‌کشیم (دلمه‌ها موقع کشیدن خرد نشود) برای سرو این غذا یک سینی مناسب گرد انتخاب کرده و وسط سینی را دلمه گوجه‌فرنگی، بعد بادمجان، دور سوم فلفل، و دور چهارم را کدو می‌چینیم و با تربچه و جعفری آنرا تزئین کرده و با سالاد فصل، سبزی‌خوردن، سرسفره می‌گذاریم. از این دلمه‌ها، می‌توانیم هرکدام را که دوست داریم تهیه کنیم و یا همهٔ ۴ رقم دلمه را باهم به ترتیب که گفته شد، آماده نمائیم. که، در مهمانی‌ها بسیار

خوراک مناسبی و خوش منظره‌ای می‌باشد و در صورت تمایل می‌توانیم سویای داخل مواد را کمتر ریخته و به جای آن از مغزگردو و یا فندق کوبیده شده استفاده کنیم.

***«پروتئین آن به مقدارکافی در لپه و سویای آن است.»***

## دلمه برگ مو «کلم»

مواد داخل دلمه برگ مو و کلم، مثل دلمه بادمجان است، فقط در مواد داخل دلمه مو به جای نصف لیوان آب غوره، یک لیوان ماست می‌ریزیم.

روی آن را کره گذاشته و چاشنی این دلمه‌ها «شیره انگور و آبغوره (روی هم یک لیوان) و یا آب لیموی تازه و شکر و یا آبغوره و شکر میباشد.

# فصل دهم

# انواع سالادها، برانی و نرگسی

«صفحات ۱۷۰ ـ ۱۵۳»

# سالادها

## سالاد روسی (اولیویه روسی)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب زمینی | ۱ لیوان (پخته شده و خرد شده) |
| ۲ ـ لوبیای سبز | نصف لیوان (پخته شده) |
| ۳ ـ نخودسبز | نصف لیوان (پخته شده) |
| ۴ ـ لبو | نصف لیوان (پخته و خرد شده |
| ۵ ـ سبزی | نصف لیوان (شامل: نعناع، ترخون جعفری، خردشده) |
| ۶ ـ قارچ | ۲ لیوان (خردشده و درکره تفت داده) |
| ۷ ـ خامه | ۱ لیوان |
| ۸ ـ روغن زیتون | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ آبلیمو | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۱۰ ـ خیارشور (یا فلفل سبز دلمه‌ای) | نصف لیوان خردشده (خیار شور را بهتر است خودمان آنرا درست کنیم تا سرکه نداشته باشد.) |
| ۱۱ ـ نمک و فلفل | به مقدارکافی |
| ۱۲ ـ گوجه‌فرنگی یا کاهو (در صورت تمایل) | گوجه‌فرنگی سفت و درشت ۱۰ عدد، یا کاهو پیچ ۱ کیلو |





**طرز تهیه:**

خامه، روغن زیتون، نمک، فلفل، آبلیمو و سبزی‌های خردشده را با هم مخلوط کرده و سایر مواد آماده شده را نیز داخل این سس ریخته و هم می‌زنیم. آنگاه سالاد را در دیس ریخته و اطراف آن را با برگ کاهو و حلقه‌های گوجه‌فرنگی و خیارشور تزئین می‌کنیم. همچنین میتوان سالاد را در برگهای کاهوی‌پیچ به اندازهٔ چند قاشق گذاشته و در دیس چیده و یا سالاد را در گوجه‌فرنگی‌های درشت و سفت و یک اندازه که سر آنها برداشته و داخل آن را خالی کرده‌ایم، پر کنیم (مغز گوجه‌فرنگی را داخل سالاد می‌ریزیم) و آنها را در سینی چیده و با کاهوی‌پیچ تزئین می‌کنیم.

## سالاد سبزی

**(برای ۶ الی ۸ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ مغزکاهو | ۲ عدد |
| ۲ ـ هویج | نیم کیلو |
| ۳ ـ کلم سفید | ۱ عدد کوچک (نیم کیلو) |
| ۴ ـ کلم قرمز | ۱ عدد کوچک (نیم کیلو) |
| ۵ ـ روغن زیتون | ۱ فنجان |
| ۶ ـ آبلیمو | نصف فنجان |
| ۷ ـ نمک و فلفل | به مقدارکافی |

**طرز تهیه:**

هویج‌ها را بصورت خلال و ظریف خرد کرده. بعد مغزکاهو را بصورت رشته‌های باریک می‌بُریم، و کلم سفید و قرمز را نیز به شکل رشته‌های نازک می‌بُریم. آنگاه کمی نمک و فلفل را به آبلیمو و روغن زیتون اضافه کرده و این سس را در ظرف مخلوط سُس ریخته و سپس دیس گردی را انتخاب کرده و کاهو را وسط دیس و هویج را دور کاهو و کلم سفید را دور هویج و کلم قرمز را دور کلم سفید

می‌ریزیم. باید دقت کنیم تا سالاد را در دیس به شکل مخروط درآوریم. یعنی قسمت وسط آن برجسته‌تر از اطراف آن بشود، حال سُس را سرمیز برده، و هنگام صرف سالاد، روی آن می‌ریزیم.

## سالاد سیب‌زمینی با ماست

(برای ۶ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب‌زمینی استامبولی یا معمولی | نیم کیلو |
| ۲ ـ نخوسبز | ۱ لیوان (پخته شده) |
| ۳ ـ شوید خشک (قاشق غذاخوری) | ۲ قاشق غذاخوری (شوید تازه خردشده ۴ |
| ۴ ـ روغن زیتون | نصف لیوان |
| ۵ ـ خیارشور | ۱ فنجان |
| ۶ ـ ماست کیسه‌ای | ۱ لیوان |
| ۷ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۸ ـ آب لیمو | ۲ قاشق غذاخوری (اگر ماست شیرین بود) |
| ۹ ـ پوست لیموترش رنده می‌کنیم) | مقداری (برای معطر شدن آنرا داخل ماست |
| ۱۰ ـ لبو | مقداری (برای تزئین روی سالاد) |

**طرز تهیه:**

سیب‌زمینی‌ها را پخته و به شکل ریز خرد می‌کنیم، بعد ماست و روغن زیتون و آبلیمو و نمک و فلفل را باهم مخلوط کرده و شوید خرد شده (یا خشک) را نیز به



مایه اضافه می‌کنیم و آنرا خوب هم می‌زنیم. سپس سیب‌زمینی‌های خرد شده، نخود، خیارشور خردشده را داخل مایه ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم. حال سالاد را در ظرفی ریخته و روی آن را با قاشق صاف می‌کنیم و کمی ماست کیسه‌ای روی سالاد می‌مالیم و روی سالاد را با لبوی قالب‌زده شده تزئین می‌کنیم.

## سالاد گوجه‌فرنگی و نخودسبز

(برای ۱۰ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ گوجه‌فرنگی | ۱۰ عدد (درشت و یک اندازه) |
| ۲ ـ نخودسبز | نیم کیلو (پخته شده) |
| ۳ ـ ترخون | ۳ قاشق غذاخوری (خردشده) |
| ۴ ـ خیارشور | ۲۰۰ گرم |
| ۵ ـ خامه (یا ماست چرب کیسه‌ای) | ۱ فنجان |
| ۶ ـ روغن زیتون | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ آبلیمو | ۴ قاشق غذاخوری (اگر تازه باشد بهتر است) |
| ۸ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۹ ـ جوانه آلفاآلفا | ۱ فنجان (جوانه یونجه و شبدر) |
| ۱۰ ـ زیتون | مقداری (برای تزئین) |

**طرز تهیه:**

سرگوجه‌فرنگی‌ها را به اندازهٔ یک حلقه بریده، داخل گوجه‌فرنگی‌ها را با قاشق کوچکی خالی می‌کنیم، سپس مغز گوجه‌فرنگی‌ها را با خامه (یا ماست) و روغن زیتون و آبلیمو و نمک و فلفل و ترخون خردشده مخلوط نموده و خوب هم می‌زنیم تا سُس آماده شود، بعد خیارشور را به قطعات ریزی خرد کرده و همراه

نخود داخل سس ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم. حال گوجه‌فرنگی‌های خالی شده را با این سُس پر می‌کنیم و درگوجه‌فرنگی‌ها را وارونه روی آنها قرار می‌دهیم و رویش را با جوانه آلفاآلفا و یک عدد زیتون تزئین کرده. سپس گوجه‌فرنگی‌ها را در سینی چیده و مابین آنها را با مغز و برگ کاهو تزئین می‌کنیم.

## سالاد لبو

**(برای ۶ تا ۸ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ لبو | ۱ کیلو |
| ۲ ـ خامه | ۱۵۰ گرم |
| ۳ ـ روغن زیتون | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ مغز کاهو (یا کاهوپیچ) | ۱ الی ۲ عدد |
| ۵ ـ سیب زمینی | نیم کیلو (۵ عدد متوسط) |
| ۶ ـ فلفل دلمه‌ای | ۱ عدد |
| ۷ ـ هویج | ۲ عدد (رنده شده) |
| ۸ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۹ ـ آبلیمو | ۳ قاشق غذاخوری (تازه باشد بهتر است) |

**طرز تهیه:**

خامه را با روغن زیتون، آبلیمو، و فلفل و نمک مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم تا یکدست شود. سپس سیب‌زمینی‌ها را بخارپز کرده و خلال می‌کنیم. آنگاه مغز کاهو را به شکل خلال و نازک بریده و لبو را نیز ورقه‌ورقه و خلال می‌کنیم و تمام مواد را داخل سُس ریخته و هم می‌زنیم. اکنون که سالاد کاملاً مخلوط شده، آنرا در ظرفی ریخته و روی سالاد را با ورقه‌های لبوی قالب زده شد و هویج رنده شده و



فلفل خلال شده تزئین می‌کنیم.

**(اگر شما رژیم دارید، می‌توانید به جای خامه از ماست استفاده کنید.)**

## سالاد عدس

**(برای ۶ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ عدس | ۱ لیوان |
| ۲ ـ لبو | ۱ لیوان (پخته و خلال شده) |
| ۳ ـ قارچ (در صورت تمایل) | ۱ لیوان (خلال شده و در کره تفت داده شده) |
| ۴ ـ گلپر | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۵ ـ آبلیمو | ۳ الی ۴ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ روغن زیتون | ۱ فنجان |
| ۷ ـ کره | مقداری (برای سرخ کردن قارچ) |
| ۸ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

ابتدا عدس‌ها را جداگانه با کمی نمک می‌پزیم. بطوریکه آب عدس به خورد آن برود. بعد لبوها را خلال کرده، و با روغن‌زیتون، آبلیمو، نمک و فلفل، گلپر مخلوط می‌کنیم. و سپس عدس و لبو و قارچ‌های خلال شده را نیز به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم. پس از آماده شدن سالاد را در ظرفی ریخته و اطراف آن را با برگ کاهو و لبوی قالب‌زده تزئین می‌کنیم.

## سالاد قارچ و کرفس

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کرفس مغزدار | ۲ الی ۳ عدد |
| ۲ ـ سیب زمینی | نیم کیلو (استامبولی یا معمولی) |
| ۳ ـ قارچ | ۱ لیوان (خلال شده و در کره تفت داده شود.) |
| ۴ ـ خامه (یا ماست چرب) | ۱ فنجان |
| ۵ ـ روغن زیتون | ۱ فنجان سرخالی |
| ۶ ـ آبلیمو | نصف فنجان (تازه باشد بهتر است) |
| ۷ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۸ ـ کره | مقداری (برای تفت دادن قارچ‌ها) |

**طرز تهیه:**

خامه یا ماست چرب را با روغن زیتون و آبلیمو و نمک و فلفل مخلوط نموده، ساقه‌های سفید کرفس را شسته و آنها را به طول ۲ الی ۳ سانتی‌متر می‌بریم، و نازک خلال می‌کنیم. سپس قارچ‌های خلال شده و با کره تفت داده شده را با مواد دیگر سس مخلوط کرده و هم می‌زنیم. پس از آماده شدن، سالاد را در ظرف ریخته و کمی جعفری و ترخون خرد شده روی آن می‌پاشیم و آنرا با حلقه‌های گوجه‌فرنگی و یک عدد مغز کاهو تزئین می‌کنیم.

## سالاد پرتقال

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ مغز پرتقال | ۲ لیوان (پرتقال که از پوست دوم درآمده باشد) |
| ۲ ـ مغز گریپ فروت | ۱ لیوان |

| | |
|---|---|
| ۳ ـ سیب | ۱ لیوان (ورقه شده) |
| ۴ ـ مغز گردو | ۱ لیوان (خلال شده) |
| ۵ ـ ذرت پخته شده | ۱ لیوان |
| ۶ ـ خامه | ۲۵۰ گرم |
| ۷ ـ آبلیمو | ۲ قاشق غذاخوری (اگر تازه باشد بهتر است) |
| ۸ ـ شکر | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۹ ـ کاهوپیچ یا مغزکاهو | ۱ الی ۲ عدد |

**طرز تهیه:**

مقداری از مغزکاهو را در وسط ظرف بلوری مناسبی ریخته. و به طور منظم اول خلال کرفس، بعد پرتقال، گریپ فروت و سیب‌ها را می‌چینیم. سپس ذرت را روی آن پاشیده و هنگام مصرف از سس خامه استفاده می‌کنیم.

سُس: خامه را با آبلیمو و یک قاشق شکر خوب هم می‌زنیم تا کاملاً صاف و یکدست شود.

## سالاد میوه

(برای ۱۰ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ موز | ۱ کیلو |
| ۲ ـ انگور درشت | ۱ کیلو |
| ۳ ـ سیب | ۱ کیلو |
| ۴ ـ نارنگی | ۱ کیلو |
| ۵ ـ بادام | ۱۰۰ گرم یا یک فنجان (تفت داده شده و بدون نمک) |
| ۶ ـ فندق | ۱۰۰ گرم یا یک فنجان (تفت داده شده و بدون نمک) |

| | |
|---|---|
| ۷ ـ توت خشک | ۱ فنجان |
| ۸ ـ خامه | نیم کیلو |
| ۹ ـ گلاب | ۱ استکان کوچک |
| ۱۰ ـ شکر | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۱۱ ـ انار شیرین | کمی |

**طرز تهیه:**

ابتدا انگورها را با چاقوی ظریف و نوک‌تیز دو قسمت کرده و دانه‌های آنرا درآورده و در یک کاسه بزرگ می‌ریزیم. بعد نارنگیها را از پوست اول و دوم جدا کرده، سپس آنها را دو قسمت کرده و بعد سیبها را نیز پوست می‌گیریم و به اندازهٔ یک بند انگشت به شکل ظریفی خرد می‌کنیم. بعد توت خشک، خلال بادام‌ها و فندق‌ها را دو نیم کرده و در پایان موزها را با چاقو دو قسمت کرده و به شکل تکه‌های نازکی درمی‌آوریم. سپس همه مواد آماده شده را با هم در کاسه مخلوط کرده و بعد خامه را با گلاب و کمی شکر مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم. حال سالاد میوه را در یک ظرف ریخته و با سس آماده شده خوب مخلوط می‌کنیم. پس از مخلوط شدن مواد، سالاد را در ظرف بلوری مناسبی ریخته و از خامه قبلی که کمی برای تزئین روی آن نگاه داشته‌ایم و حلقه‌های موز و دانه‌های انارشیرین برای تزئین روی آن استفاده می‌کنیم. سپس آن را در یخچال قرار داده و پس از صرف غذا بعنوان دسر میتوان آنرا میل نمود.

## سالاد میوه تابستانی با بستنی

**(برای ۱۰ الی ۱۲ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ طالبی | ۱ کیلو (سفت باشد) |



| | |
|---|---|
| ۲ ـ توت فرنگی | نیم کیلو |
| ۳ ـ گیلاس قرمز | نیم کیلو |
| ۴ ـ زردآلو | نیم کیلو |
| ۵ ـ موز | ۱ کیلو |
| ۶ ـ فندق | ۱ لیوان (تفت داده شده بدون نمک) |
| ۷ ـ کیوی (در صورت موجود بودن در بازار) | نیم کیلو |
| ۸ ـ گیلاس سیاه | نیم کیلو |
| ۹ ـ آلبالو | ۲۵۰ گرم (در صورت تمایل) |
| ۱۰ ـ انگور یاقوتی | نیم کیلو |
| ۱۱ ـ بستنی پاک وانیلی | ۱/۵ الی ۲ کیلو (بستگی به میل شما دارد.) |

**طرز تهیه:**

طالبی‌ها را از وسط به دو قسمت کرده. با یک قاشق گرد کوچک، به شکل گردگرد از طالبی برداشته و در کاسه بزرگی که برای این منظور در نظر گرفته‌ایم، می‌ریزیم. بعد گیلاسها و آلبالوها را از هستهٔ آنها جدا کرده و داخل کاسه می‌ریزیم. و هسته زردآلوها را نیز درآورده و به ۴ قسمت مساوی تقسیم کرده آنها را نیز داخل ظرف اضافه می‌کنیم، سپس انگورهای یاقوتی را دانه‌دانه کرده و به ظرف مورد نظر اضافه می‌کنیم. حال فندق‌های خام را به مدت ده دقیقه در فر یا تابه، بدون نمک تفت می‌دهیم.

پس از سردشدن آنها را به کمک چاقو از وسط نصف می‌کنیم. سپس موزها را پوست کنده و از وسط دو قسمت کرده و به صورت ورقه‌های نازکی درمی‌آوریم. حال مخلوط میوه‌ها را در کاسه ریخته و کیوی را نیز پوست گرفته و حلقه‌حلقه می‌بریم و در کاسه‌ای جدا برای تزئین سالاد نگاه می‌داریم. سالاد میوه‌ها را به جز کیوی در کاسه بلوری مناسبی می‌ریزیم و یا جداجدا در کاسه‌های بلوی کوچک می‌ریزیم. بستگی به سلیقهٔ شما دارد. به این ترتیب اول در ظرف مورد نظر مقداری

بستنی می‌گذاریم و بعد مقداری از میوه‌ها را رویش می‌چینیم بعد دوباره بستنی. پس از اینکه بدین ترتیب چیده شد، روی آن را با کیوی و توت‌فرنگی تزئین می‌کنیم. (بستنی را باید بصورت ورقه‌های نازک بریزید) بعد بلافاصله میل نمائید. (توت فرنگی را بعد از موز از وسط دو قسمت کرده، نصف آنرا داخل سالاد می‌ریزیم. نصف آن را با کیوی، برای تزئین روی آن نگاه می‌داریم، ضمناً فندق را باید قبلاً آماده نمائیم.

(سالاد میوه دسری بسیار خوشمزهٔ و خوش منظره میباشد.)

توجه: می‌شود بجای آلبالو از سیب گلاب استفاده کرده و اگر از آلبالو استفاده می‌کنید. ۱ فنجان شکر را در نصف فنجان گلاب حل کرده روی سالاد میوه بریزید که ترش نشود و بعد از بستنی استفاده کنید.

## سالاد سبزیجات

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کاهوپیچ | ۱ الی ۲ عدد (خردشده حدود ۳لیوان) |
| ۲ ـ کلم قرمز | ۱ لیوان کوچک (خلال شده) |
| ۳ ـ کلم سفید | ۱ لیوان کوچک |
| ۴ ـ هویج | ۱ لیوان کوچک (رنده شده) |
| ۵ ـ مغز کرفس | ۱ لیوان کوچک (خرد شده) |
| ۶ ـ خیار | ۵ الی ۶ عدد (متوسط) |
| ۷ ـ گوجه‌فرنگی | ۵ الی ۶ عدد |
| ۸ ـ جوانه بینز یا آلفاآلفا | ۱ لیوان کوچک |
| ۹ ـ کدو سبز | ۲ عدد (کوچک و ظریف) |
| ۱۰ ـ گل‌کلم | ۱ لیوان کوچک (ریز) |
| ۱۱ ـ لبوی قرمز | ۱ لیوان کوچک (خام رنده شود) و ۲ |



| | |
|---|---|
| | عدد پخته شده |
| ۱۲ ـ آبلیمو یا آب نارنج | ۱ استکان کوچک |
| ۱۳ ـ ماست | ۱ لیوان بزرگ (برای سُس) |
| ۱۴ ـ نمک‌وفلفل،کاکوتی، پودرگل | به مقدارکافی |
| ۱۵ ـ پودر برگ کرفس | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۱۶ ـ فلفل دلمه‌ای | ۴ عدد (متوسط) |

**طرز تهیه:**

زیبائی این سالاد به این است که در یک ظرف بلوری گرد یا سینی گرد، به شکل طبقه‌طبقه آنها را خرد کرده و چیده و رویش را با جوانه بینز و آلفاآلفا، هویج رنده شده، لبوی رنده شده، و ۲ عدد لبوی پخته شده، بصورت حلقه حلقه، تزئین کنیم و سپس سس ماست را که قبلاً شرح داده شده است، روی آن بریزیم.

*(این سالاد سرشار از ویتامین و برای سلامتی و شادابی پوست بسیار مناسب می‌باشد.)*

## سالاد فصل مخصوص زمستان

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کاموپیچ یا معمولی | ۳ عدد |
| ۲ ـ لوبیاچیتی | ۲ لیوان |
| ۳ ـ خیارشور | نیم کیلو (ریز شده) |
| ۴ ـ سیب‌زمینی | ۱ کیلو (بخارپز) |
| ۵ ـ آب نارنج | به مقدار کافی (برای داخل سُس) |
| ۶ ـ روغن زیتون | به مقدار کافی (برای داخل سُس) |
| ۷ ـ نمک و فلفل | به‌مقدارکافی(نمک‌وفلفل برای‌داخل‌سس‌نارنج) |

۸ ـ گلپر — به مقدار کافی (برای پخت لوبیاچیتی به آن اضافه می‌کنیم)

**طرز تهیه:**

در ظرفی مناسب کاهوها را خرد کرده. و با لوبیاچیتی که پس از پختن سرد شده است، مخلوط می‌کنیم. و سپس سیب‌زمینی‌ها را پوست گرفته و به اندازهٔ یک بندانگشت خرد می‌کنیم. و در ظرف می‌ریزیم. بعد خیارشور را خرد کرده، اضافه می‌کنیم. و سس نارنج را پس از آماده شدن روی آن ریخته میل کنید. این سالاد برای شب غذای مناسب و کاملی میباشد.

## سالاد کلم سفید و هویج

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کلم | ۴ لیوان (به شکل ریز خلال شود) |
| ۲ ـ هویج | ۲ لیوان (رنده شده) |
| ۳ ـ خامه | ۲۵۰ گرم |
| ۴ ـ آبلیمو | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ روغن زیتون | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

کلم‌ها را ابتدا با رندهٔ درشت خلال نموده. و با هویج رنده شده و سُس خامه خوب مخلوط کرده و در کاسه بلوری ریخته. و سرسفره می‌گذاریم.



## سالاد الیویه

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب‌زمینی | ۱ کیلو (بخارپز) |
| ۲ ـ نخودسبز | ۲ لیوان (پخته شده) |
| ۳ ـ خامه | ۵۰۰ گرم |
| ۴ ـ خیارشور | نیم کیلو (یا فلفل سبز دلمه‌ایی در صورت نداشتن خیارشور ۴ عدد.) |
| ۵ ـ هویج | نیم کیلو (پخته شده) |
| ۶ ـ آبلیمو | نصف فنجان |
| ۷ ـ روغن زیتون | یک فنجان |
| ۸ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۹ ـ مغزگردو | ۱ فنجان (خردشده) (در صورت تمایل) |

**طرز تهیه:**

ابتدا سس این سالاد را آماده نموده. خامه را در کاسه بلوری ریخته «روغن زیتون» آبلیموی تازه و نمک و فلفل را بدان اضافه کرده و با چنگال خوب هم می‌زنیم تا کاملاً صاف و یکدست شود، سپس سیب‌زمینی‌های بخارپز شده را خوب ریز می‌کنیم. و آنرا در کاسه‌ای بزرگ ریخته و با نخودسبز، خیارشور (یا فلفل سبز دلمه‌ای) و هویج پخته شده مخلوط نموده و مغزگردو (در صورت تمایل) و سس را هم به آن اضافه می‌کنیم. حال سالاد الیویه را در ظرفی مناسب ریخته و رویش خامه می‌مالیم و روی آنرا با دانه‌های درشت انار قرمز شیرین و نصف‌های گردو و دانه‌های زیتون تزئین می‌کنیم.

*«پروتئین این سالاد، گردو، سیب‌زمینی و خامه میباشد»*

## سالاد ماست لبو یا ماست صورتی

**مواد لازم:**

۱ ـ ماست پرچرب کیسه‌ای ۴ لیوان (سفت باشد)
۲ ـ لبوی قرمز ۲ لیوان (پخته شده)
۳ ـ شکر (یا شیره‌انگور یا شکر سرخ مازندران) ۱ استکان

**طرز تهیه:**

ابتدا لبوهای پخته شده را به شکل ریز رنده کرده. و با ماست پرچرب مخلوط می‌کنیم. این مخلوط بسیار خوشمزه و خوشرنگ میباشد. و روی میز غذا در ظرف بلوری گرد جلوهٔ خاصی دارد.

**طرز پخت لبو:**

اگر می‌خواهیم لبو را در منزل تهیه کنیم، چغندرهای ریز و قرمز را انتخاب کرده و آنها را خوب می‌شوئیم و بعد آنها را در قابلمه ریخته و تا سر لبوها آب می‌ریزیم. ۲۰ دقیقهٔ اول که آب لبوها جوشید، به اندازهٔ ۲ لیوان از آب قرمز آن برمی‌داریم و در آن را گذاشته و می‌گذاریم ملایم بپزد. البته اگر دیگ کلفت باشد باید در آن را محکم بست تا بخار آن بیرون نیاید. بعد از ۳ ساعت که آب لبو رو به اتمام گذاشت و لبو پخته شد، یک فنجان شکر، یا شیره انگور و یا شکر سرخ مازندرانی (هرکدام که در دسترس داشته باشید) با آب لبو که برداشته بودیم مخلوط کرده و روی لبوها می‌ریزیم. حال می‌توان در قابلمه را برداشته تا شیره بخار و تمام شود و لبو خوش رنگ و براق و قرمز بماند. (برای ۱ کیلو لبوی قرمز و ریز، یک استکان شیره یا شکر کافی است)



## برانی اسفناج

(برای ۶ الی ۸ نفر)

**مواد لازم:**

۱ ـ اسفناج ۲ کیلو
۲ ـ نمک دریا ۱ قاشق مرباخوری سرخالی
۳ ـ آرد برنج ۱ قاشق غذاخوری
۴ ـ مغزگردو ۱ استکان کوچک (برای تزئین) کوبیده شده
۵ ـ پودر نعناع، پودرگل محمدی، زعفران مقداری (برای تزئین روی برانی)
۶ ـ ماست ۱ کیلو یا به میزان دلخواه

**طرز تهیه:**

اسفناج را با شاخه پاک می‌کنیم. بعد از چندین بار شستن در آبکش ریخته تا آبش کاملاً برود. سپس با چاقو آنها را روی تخته به شکل درشت خرد کرده و در قابلمه بزرگی ریخته و نمک دریا و آرد برنج را نیز به آن اضافه می‌کنیم و آنرا در حرارت ملایم به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه قرار می‌دهیم. حال آنرا پس از پخته شدن کوبیده و وقتی سرد شد. با ماست مخلوط می‌کنیم. و در ظرف بلوری صافی کشیده، با پودر نعناع و پودرگل سرخ یا محمدی، زعفران، و مغزگردو تزئین می‌کنیم.

این برانی به عنوان یک پیش غذا بسیار مناسب است. مخصوصاً در موقع صرف سالاد می‌توان مقداری از این برانی را به جای سس روی سالاد ریخته و میل نمود، که بسیار خوشمزه و پرویتامین میباشد.

(توجه: نمک دریا یا نمک یددار)

## نرگسی اسفناج

(برای ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ اسفناج | ۲کیلو |
| ۲ ـ کره | ۱۰۰گرم |
| ۳ ـ فلفل، زردچوبه، دارچین، زیره | ۱ قاشق مرباخوری (روی هم) |
| ۴ ـ نمک یددار | ۱ قاشق مرباخوری سرخالی |
| ۵ ـ مغزگردو | ۱ فنجان (خردشده) |

**طرز تهیه:**

اسفناج را مانند برانی آماده می‌کنیم. کره را در تابه آب کرده، ادویه را یک دقیقه در آن تفت می‌دهیم. سپس اسفناج کوبیده شده را به آن اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه آنرا درون تابه تفت می‌دهیم و سپس مغزگردو را نیز اضافه می‌کنیم. این نرگسی اسفناج با نان سیاه و سالاد و یا با ماست غذای کاملی است. با پلو و ماست هم میتوان آنرا میل نمود.

البته ماست را مانند برانی مخلوط نمی‌کنیم زیرا نرگسی داغ است. بلکه فقط ماست را سرسفره می‌آوریم.

***«پروتئین این غذا، گردو، نان و پلو میباشد.»***

## فصل یازدهم

# انـواع گراتـن

«صفحات ۱۷۴ ـ ۱۷۱»

# گراتن ها

## گراتن بادمجان

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان | ۶ عدد متوسط |
| ۲ ـ سس سفید | ۳ فنجان |
| ۳ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۴ ـ مغز نان (جو یا سیاه) | ۱ لیوان (خردشده) |
| ۵ ـ گشنیز | ۳ قاشق غذاخوری (خردشده) |
| ۶ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |
| ۷ ـ پنیر پیتزا | ۱۰۰ گرم |

**طرز تهیه:**

ابتدا بادمجانها را روی آتش و یا داخل فر، کباب می‌کنیم. بطوریکه مغز آن پخته شود، پوست بادمجانها راگرفته سپس آنها را ریز خردکرده وکمی نمک و فلفل به آن می‌افزائیم. حال ته ظرف نسوزکم عمقی را چرب کرده. مختصری سس در آن ریخته و بادمجان ساطوری شده را روی سس قرار می‌دهیم و روی آنرا صاف می‌کنیم، و باگشنیز خردشده و بقیهٔ سُس روی آن را می‌پوشانیم. و مقداری مغز نان خردشده نیز روی آن می‌ریزیم وکره را قطعه‌قطعه کرده روی نانها قرار می‌دهیم پنیر پیتزا را روی آن رنده میکنیم و فر را با حرارت متوسط فرگرم می‌کنیم و ظرف را روی





آخرین طبقه فر به طرف بالا، قرار می‌دهیم. و می‌گذاریم سه‌ربع ساعت الی یکساعت بماند تا روی آن کاملاً طلائی و برشته شود. آن را با همان ظرف سر میز غذا می‌بریم.

توجه: (بادمجانها را می‌توان ورقه‌ورقه وکمی سرخ نمود مانند گراتن کدو)

*«پروتئین این غذا درکره و پنیر آن است»*

## گراتن گل کلم

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ گل کلم | ۱ عدد متوسط |
| ۲ ـ سس سفید | ۳ فنجان |
| ۳ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۴ ـ مغز نان سیاه | ۱ فنجان |
| ۵ ـ پنیر پیتزا (رنده شده) | ۱۵۰ گرم |
| ۶ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

ابتدا گل کلم را در آب و نمک می‌پزیم. بعد از پخته شدن آن را در آبکش ریخته می‌گذاریم تا آبش کاملاً گرفته شود و بعد آن را به شکل ریز خردکرده و ظرف نسوز کم عمقی را انتخاب کرده و آن را چرب می‌کنیم و مقداری از سس را ته ظرف ریخته. کمی پنیر روی آن می‌پاشیم و گل‌کلم را روی آن ریخته. و مغز نان خردشده نیز روی آن می‌ریزیم و با بقیه سس روی آنرا می‌پوشانیم کره را ورق ورق کرده روی آن قرار میدهیم و روی آنرا پنیر می‌ریزیم. و در فر در آخرین طبقه بطرف بالا می‌گذاریم و به مدت نیم ساعت الی ۳ ربع با حرارت متوسط آن را طبخ می‌کنیم.

*«پروتئین این غذا درکره و پنیر آنست»*

## گراتن کدو سبز

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کدو سبز | ۱ کیلو |
| ۲ ـ سس سفید | ۳ فنجان (غلیظ) |
| ۳ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۴ ـ پنیر پیتزا | ۱۵۰ گرم (رنده شده) |
| ۵ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

ابتدا کدوها را خوب شسته و با پوست حلقه‌حلقه می‌کنیم بعد در تابه کمی کره ریخته کدوها را در آن می‌چینیم درِ تابه گذاشته تا با حرارت ملایم هم کمی سرخ شود و هم بپزد ولی له نشود، کمی از سس سفید را ته ظرف نسوزکم‌عمقی ریخته و کدوها را روی سس گذاشته و سطح آنرا صاف می‌کنیم. و بقیهٔ سس را روی کدوها می‌ریزیم. بطوریکه روی کدوها را بپوشاند، پنیر پیتزای رنده شده را نیز روی آن می‌پاشیم. حال فر را گرم کرده. ظرف را روی آخرین طبقه فر به طرف بالا قرار می‌دهیم. و حدود ۳ ربع الی یکساعت باید ظرف داخل فر بماند تا روی آن کاملاً طلائی شود. سپس غذا را با همان ظرف می‌توان بر سر میز برد.

***«پروتئین این غذا در کره و پنیر آنست»***

# فصل دوازدهم

## انـواع خمیرها

«صفحات ۱۷۹ ـ ۱۷۵»

# خمیرها

## خمیر بنیه

**مواد لازم برای ۲ لیوان خمیر:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | ۱ لیوان |
| ۲ ـ آرد سفید | ۲ لیوان |
| ۳ ـ روغن مایع | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ جوش‌شیرین یا بیکینگ پودر | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ نمک و فلفل | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

جوش شیرین، نمک و فلفل را در شیر حل کرده، آرد و روغن را اضافه می‌نمائیم و تمام این مواد را خوب هم می‌زنیم تا کاملاً صاف و یکنواخت شود. این خمیر باید به غلظت ماست باشد. این خمیر برای تهیه بنیهٔ قارچ و بنیهٔ پنیر مقوی مورد استفاده قرار می‌گیرد. به این صورت که قارچ درسته و پنیر مقوی را تکه‌تکه کرده و در مایهٔ بنیه فروکنیم و در روغن فراوان در ظرف کوچکی، یکی‌یکی سرخ نموده و در دیس چیده و اطراف آن را با انواع سبزیجات پخته و با لوبیا تزئین می‌کنیم.

**خمیر** بنیه: برای شیرینی‌هایی مانند به، سیب، موز:

**خمیر** بنیه را بدون نمک و فلفل آماده می‌کنیم. سپس ورقه‌های موز یا سیب و یا **به را که به شکل** نازک خرد کرده‌ایم، در خمیر فرو کرده و در روغن فراوان سرخ

می‌نمائیم و بعد آنها را داخل شربت آب و شکر می‌اندازیم و یکی‌یکی در دیس می‌چینیم.

## خمیر پیتزا

**مواد لازم:**

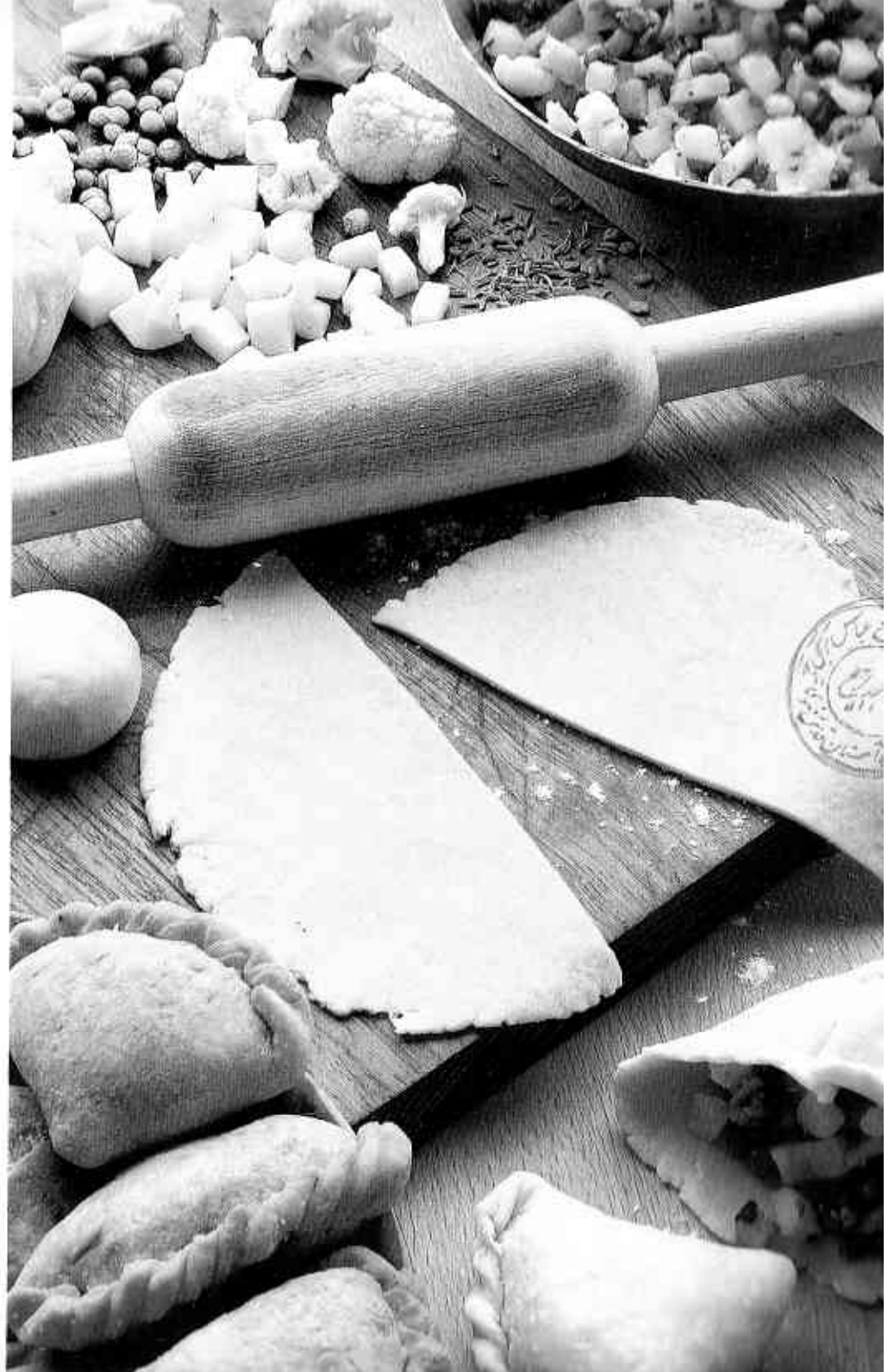
| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | *۱ لیوان* |
| ۲ ـ آرد | *۲/۵ الی ۳ لیوان* |
| ۳ ـ خمیر ترش | *۱ قاشق غذاخوری* |
| و یا بیکینگ پودر | *۱ قاشق مرباخوری (پودر خمیر ترش که در سوپرمارکتها فروخته می‌شود)* |
| ۴ ـ روغن مایع یا زیتون | *نصف لیوان* |
| ۵ ـ نمک | *۱ قاشق چایخوری* |

**طرز تهیه:**

خمیر ترش با بیکینگ‌پودر و نمک در شیر حل می‌کنیم. و روغن را نیز بداخل آن ریخته و به تدریج آرد را به آن اضافه می‌نمائیم تا مایه به حدی خمیر شود که به دست نچسبد خمیر را خوب ورز داده و روی آنرا می‌پوشانیم، و می‌گذاریم تا ۱ الی ۲ ساعت بماند و وَر بیاید. با این مقدار مواد، برای دو عدد پیتزا کافی میباشد.

## خمیر فونسه یا خمیر بریزه

این خمیر برای تارت و نانهای شیرینی کوچک مصرف می‌شود. برای تارت بزرگ، پای سیب یا ۶۰ عدد نانهای کوچک، این مقدار کافی میباشد.



**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد | ۱ کیلو |
| ۲ ـ پودرشکر | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ کره | ۵۰۰ گرم |
| ۴ ـ آب یا شیر | ۱ لیوان |
| ۵ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری سرصاف |

**طرز تهیه:**

آرد را در ظرف گردی ریخته، نمک و پودر شکر و آب یا شیر را وسط آرد ریخته و هم می‌زنیم. بعد کره را قطعه قطعه کرده وسط خمیر می‌ریزیم و با کمک دست آن را مخلوط می‌کنیم، نکته مهّم در بدست آوردن این خمیر این است که نباید آن را زیاد ورز داد سپس خمیر را در کیسهٔ نایلونی می‌گذاریم تا به مدت ۲ الیٰ ۳ ساعت بماند و از آن به هر طریقی که خواستیم می توانیم استفاده نمائیم.

## نوع ساده خمیر ورقه شده برای درست کردن شیرینی ناپلئونی و پاپیونی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد سفید | نیم کیلو |
| ۲ ـ کره | ۴۰۰ گرم |
| ۳ ـ آب لیمو | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ آب سرد | نصف لیوان |
| ۵ ـ نمک | به مقدار کم |

**طرز تهیه:**

آرد را در ظرفی ریخته وسط آنرا گود می‌کنیم و کره، نمک، آبلیمو و آب سرد را



وسط آرد می‌ریزیم و سپس آرد را خمیر می‌کنیم. به طوریکه تمام مواد باهم مخلوط شود. و خمیر بدست نچسبد. در صورتیکه خمیر چسبندگی داشت کم آرد، و در صورت سفت بودن، کمی آب به خمیر اضافه می‌کنیم. بعد خمیر را در جای خنکی به مدت ۲ ساعت می‌گذاریم بماند. پس از آماده شدن خمیر، روی میز را آرد پاشیده و خمیر را به شکل مستطیل باز کرده و آن را سه‌لا تا می‌زنیم و دوباره خمیر را باز کرده و این عمل را چهار بار تکرار می‌کنیم. نکته‌ای که باید در نظر داشت این است که قطر هر دفعهٔ خمیر باید در حدود ۱ سانتیمتر باشد. ولی در موقع طبخ قطر آن بستگی به نوع شیرینی دارد. ولی هیچگاه قطر خمیر از نیم سانتیمتر کمتر و از یک سانتیمتر بیشتر نباید باشد.

## فصل سیزدهم

# انـواع دسرهـا

«صفحات ۱۹۰ ـ ۱۸۱»

# دسرها

## بنیه سیب

**طرز تهیه:**

سیب‌های درشت و سفت را انتخاب کرده و پوست گرفته، حلقه‌حلقه می‌کنیم. وسط سیب‌ها را سوراخ نموده و تخم سیب را خارج می‌نمائیم و کمی پودر شکر به دو طرف حلقه‌های سیب می‌پاشیم. و قطعات سیب را در خمیر بنیه غلتانیده، سپس آنرا در روغن فراوان سرخ می‌کنیم و قطعات سیب آماده شده را در صافی می‌گذاریم، تا روغن‌های اضافی آن‌ها گرفته شود. بنیه سیب ممکن است ساده و یا با کرم خامه‌ای یا کرم بادام مصرف شود. روی یک قطعه سیب، کمی کرم مالیده و یک قطعه دیگر سیب روی آن قرار داده و کمی کرم روی آن در قسمت وسط می‌ریزیم.

## بنیه موز

**طرز تهیه:**

**موزها** را از طول ۲ قسمت کرده و کمی پودر شکر به دو طرف آن می‌پاشیم. بعد **آنها را در** خمیر بنیه غلتانیده و در روغن فراوان و داغ سرخ می‌کنیم.





## کرم شکلات

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | *۱ لیوان* |
| ۲ ـ کاکائو | *۴ قاشق غذاخوری* |
| ۳ ـ شکر | *۱ لیوان* |

**طرز تهیه:**

شکر و شیر و کاکائو را مخلوط کرده و روی آتش گذاشته و هم می‌زنیم تا مایه جوش بیاید و کمی غلیظ شود. سپس مایه را از روی آتش برداشته و بعد از سردشدن با خلال بادام تفت داده شده مخلوط می‌کنیم. این کرم روی شیرینی و کیک قابل استفاده میباشد.

## موز با شربت کرم شکلات

**طرز تهیه:**

کرم شکلات را آماده نموده، سپس موز را از طول به دو نیم کرده و در ظرف می‌چینیم و روی آن را کرم شکلات می‌ریزیم. این نوع کرم شکلات با حلقه‌های نازک موز، برای تزئین روی کیک نیز مناسب میباشد.

## دسر کدو حلوائی با مغزگردو

**(برای ۶ الی ۸ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کدو حلوائی | *۲ کیلو* |

۲ ـ پودرگل سرخ ۱ قاشق غذاخوری
۳ ـ دارچین ۲ قاشق غذاخوری
۴ ـ هل کوبیده ۱ قاشق غذاخوری
۵ ـ مغزگردو ۱ لیوان کوچک (خرد شده به اندازهٔ عدس)
۶ ـ شکر یا شیره‌انگور یا شکر سرخ ۱ لیوان

**طرز تهیه:**

کدو حلوائی را گردن بلند انتخاب می‌کنیم. قسمت گردن آنرا به صورت حلقه‌هایی به اندازه ۱/۵ سانت بریده، پوست می‌گیریم و آنرا در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم. بعد میتوان این دسر را در ظرف نسوز دم کرد. یک ردیف کدو، و بعد شکر، دارچین، هل، پودرگل روی آن ریخته و دوباره ردیف دوم و ردیف سوم را به همین ترتیب می‌چینیم. سپس ۵۰ گرم کره را تکه تکه کرده روی مواد می‌گذاریم و یک استکان کوچک آب جوش ته ظرف ریخته و سه‌ربع ساعت آنرا روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم. (این دسر را با نان نیز می‌توان میل نمود. در فصل زمستان بسیار مقوی و خوشمزه است)

## حلوای کدو حلوائی

**طرز تهیه:**

کدو حلوائی را پوست گرفته، خرد می‌کنیم و آنرا با کمی آب می‌پزیم. بعد آنرا کوبیده تاکاملاً له شود. بعد شکر یا شیرهٔ انگور را داخل آن ریخته و بعد از ۱۵ دقیقه آنرا دم کردیم، در دیس ریخته و وقتی کاملاً سرد شد، روی آن را با خامهٔ زده شده و شکر، دارچین، پودرگل، هل و پودر پسته تزئین کرده و بعنوان دسر استفاده می‌کنیم (البته در صورت تمایل از خامه می‌توانید استفاده کنید)



## یک نوع دسر کدو حلوائی

**(این دسر در شمال تهیه می‌شود و مخصوصاً برای کسانی که سرما خورده باشند بسیار مناسب و مفید میباشد. (چون در بخار پخته می‌شود و روغن ندارد)**

**طرز تهیه:**

کدوی گردی را انتخاب کرده. آن را به تکه‌های ده سانتی‌متری به شکل چهارگوش می‌بُریم. سپس تابه‌ای بزرگ انتخاب نموده و تکه‌های کدو را به طوریکه پوست آن رو به بالا باشد. در تابه می‌چینیم و ۲ استکان آب نیز روی آن ریخته و آنرا در حرارت ملایم می‌پزیم. بعد از پختن یک فنجان شکر و یا شیره انگور روی آن می‌ریزیم. (البته لازم به یادآوری است که بعضی از کدوها به شیرینی بیشتری و بعضی نیز به شیرینی کمتری احتیاج دارند) سپس در تابه را برداشته و می‌گذاریم تا شیره خوب به خورد کدوها برود و طلائی و خوشرنگ شود. بعد آن را در دیس چیده و در موقع مصرف مغز کدوها را با قاشق میل کرده و پوست را باقی می‌گذاریم.

## سورپریز کدو حلوائی

این غذا تقریباً نوعی گراتینه است که در خود کدو حلوائی درسته سرو میشود و آنقدر ظاهر جالبی دارد که برای میهمانانتان یک سورپریز خواهد بود.

برای این منظور بهتر است کدو حلوائی انتخابی ماگرد باشد. در غیر این صورت قسمت کشیده آنرا بریده و قسمت گرد آن را مورد استفاده قرار می‌دهیم. (البته می‌توان سر کدو را برید تا بعداً بعنوان کلاهک از آن استفاده نمود.)

**مواد لازم:**

۱ ـ کدو حلوائی ۴ کیلویی

| | |
|---|---|
| ۲ـ نان مخصوص تست | ۱ بسته |
| ۳ـ پنیر فرانسوی | ۳۰۰گرم (رنده شده) |
| ۴ـ خامه | ۵۰۰گرم |
| ۵ـ شیر | ۱ لیوان |
| ۶ـ نمک و فلفل | به مقدار لازم |

توجه: اگر مایل باشید می‌توان کدو را شیرین تهیه کرد. یعنی بجای نمک و فلفل از یک لیوان شکر و یک قاشق غذاخوری عسل استفاده کرد.

**طرز تهیه:**

کلاهک سرکدو را برمی‌داریم و تخم‌ها و الیاف داخل کدو را کاملاً خارج کرده. برشهای نان تست شده را با کارد به صورت مکعب‌های کوچک درآورده، داخل شکم کدو حلوائی، به ترتیب زیر می‌چینیم. یک ورقه نان تست، یک ورقه پنیر رنده شده و روی آن نمک و فلفل یا شکر. این کار را ادامه می‌دهیم تا $\frac{۳}{۴}$ داخل کدو پر شود، سپس با خامه تازه و شیر روی آن را پوشانده و کلاهک سرکدو را رویش قرار می‌دهیم و در کاغذ فویل می‌پیچیم کدو باید به مدت ۲ ساعت در فر بپزد. بعد از این مدت کدو، را بیرون آورده، کاغذ اطراف آنرا باز کرده و کلاهک سرش را برمی‌داریم و با یک قاشق، داخل آن را به صورت نیم دایره‌های متعدد جداکرده و با بقیه محتویات داخل کدو مخلوط می‌کنیم، اگر احساس کردیم که خامهٔ این غذا کافی نیست، قبل از سروکردن آن، می‌توانیم مقداری خامه به داخل آن اضافه کنیم.

## کرم موز

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ موز | ۳عدد |
| ۲ـ آرد | ۳قاشق غذاخوری (پُر) |



| | |
|---|---|
| ۳ـ شیر | ۱ فنجان (پُر) |
| ۴ـ خامه | ۱۵۰گرم |
| ۵ـ شکر | ۱/۵ فنجان |
| ۶ـ آبلیمو | کمی |
| ۷ـ وانیل | نصف قاشق چایخوری |

**طرز تهیه:**

شیر را دو قسمت کرده، و در یک قسمت آن آرد را حل کرده و قسمت دیگر آن را جوشانیده سپس مخلوط آرد و شیر (قسمت اول) را در شیری که درحال جوشیدن است ریخته و خیلی تند هم می‌زنیم تا اینکه آرد پخته و سفت شود. بعد آبلیمو و شکر را مخلوط کرده و به آرد افزوده خوب مخلوط می‌کنیم تا گلوله نشود، وقتی مایه سرد شد، نصف بیشتر خامه را با آن مخلوط نموده و هم می‌زنیم. حال ۲ عدد از موزها را حلقه‌حلقه نموده به داخل کرم اضافه می‌کنیم. با بقیهٔ موز و خامه، روی کرم را تزئین نموده و در یخچال قرار می‌دهیم (کرم موز و کرم پرتقال به تنهائی نیز خوشمزه میباشد و هم می‌توان از آن بعنوان تزئین کیک‌ها استفاده نمود.)

## دسر موز

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ موز متوسط | ۶عدد |
| ۲ـ شکلات کاکائو | ۱۰۰گرم |
| ۳ـ بادام یا فندق | ۱ استکان برای تزئین |
| ۴ـ بستنی | مقداری |
| ۵ـ نان بستنی | تعدادی |

**طرز تهیه:**

شکلات را در ظرف فلزی کوچکی خرد کرده و آن را درون ظرفی که مملو از آب گرم باشد قرار می‌دهیم. (بطوری که مستقیم حرارت نبیند) موقعی که شکلات حلّ شد ۳ قاشق مرباخوری آب بدان افزوده و هم می‌زنیم تا کاملاً حل شود. بادامها را در آب جوش ریخته آنگاه در آب سرد قرار می‌دهیم تا به راحتی پوست آن کنده شود. موقعی که تمام پوستها جدا شدند بادامها را ریز نموده موزها را پوست گرفته و از درازا دونیم می‌کنیم سپس هر دو نیم را درون یک بشقاب برای یک نفر گذاشته روی موزها بستنی و یک قاشق غذاخوری شکلات حلّ شده ریخته و روی شکلات را با خرده بادام، یا فندق و یا پسته تزئین می‌کنیم و نانهای بستنی را کنار ظرف می‌گذاریم.

## دسر خوشمزه

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کمپوت هلو | ۱ قوطی |
| ۲ ـ کمپوت آناناس | ۱ قوطی کوچک |
| ۳ ـ آرد | ۲۵۰ گرم |
| ۴ ـ خلال بادام | ۵۰ گرم |
| ۵ ـ پودر شکر | ۲۰۰ گرم |
| ۶ ـ نمک | نصف قاشق چایخوری |
| ۷ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۸ ـ خامه | ۲۵۰ گرم |
| ۹ ـ پودر شکر | ۵۰ گرم |

**طرز تهیه:**

آرد را در ظرفی الک کرده بادام و پودر شکر و نمک را به آن می‌افزائیم. کره را نیز



تکه‌تکه در آن ریخته بتدریج ۶ قاشق غذاخوری آب اضافه می‌کنیم و آن را به صورت یک خمیر درمی‌آوریم و به ۳ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم. سپس روی میزی که کمی آرد پاشیده‌ایم با وردنه خمیرها بازکرده، در سینی شیرینی‌پزی که آن را چرب کرده‌ایم قرار داده و در فرکه حرارت ملایمی دارد می‌گذاریم تا طلائی رنگ شود و بعد از فر خارج می‌کنیم، تا خنک شود. هر سه قسمت خمیر را به همین ترتیب آماده میکنیم. چند تکه از کمپوت هلو را کنار گذاشته و بقیه هلو و آناناس خرد شده را با خامه و شکر دوم مخلوط نموده شیرینی‌ها را مثل ساندویچ روی هم قرار می‌دهیم و مخلوط هلو و خامه و آناناس را در بین آن‌ها جای داده و روی آنرا با تکه‌های هلو که کنار گذاشته بودیم و خامه تزئین می‌کنیم.

## کرم پرتقال

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ پرتقال | ۶ عدد |
| ۲ ـ لیموترش | ۱ عدد |
| ۳ ـ شکر | ۱/۵ فنجان |
| ۴ ـ آرد سبوس‌دار (آردنان‌سنگک) | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ خامه | ۱۵۰ گرم |

**طرز تهیه:**

پوست یک عدد پرتقال را رنده کرده کنار می‌گذاریم. آب پرتقالها و لیموترش را گرفته مخلوط نموده، صاف می‌کنیم. شکر را در آب پرتقال و لیموترش حل کردهٔ یک لیوان آب در قابلمه جوش می‌آوریم سپس آرد را که قبلاً در مقداری آب حل نموده‌ایم کم‌کم به آن اضافه می‌کنیم و تند بهم می‌زنیم تا گلوله نشود وقتی غلظت آن مثل فرنی شد از روی آتش برداشته آب پرتقال و لیموترش را در آن ریخته و هم

می‌زنیم تا صاف و یکدست شود وقتی مایه سرد شد کمی خامه راکنارگذاشته بقیه را داخل کرم پرتقال اضافه می‌کنیم. و مایه را در ظرف‌های بستنی‌خوری ریخته روی آن را با خامه و مربای هویج تزئین نموده و در یخچال می‌گذاریم تاکاملاً بسته شود.

# فصل چهاردهم

## انـواع بستنی هـا

«صفحات ۱۹۸ ـ ۱۹۱»

# بستنی ها

## بستنی میوه

**مواد لازم:**

۱ ـ آب انگور (هر نوع که باشد) ۲ لیوان

۲ ـ شیر ۱ لیوان

۳ ـ شکر برای آب میوهٔ ترش ۴ قاشق و اگر شیرین باشد ۲ قاشق غذاخوری

۴ ـ وانیل یک قاشق چایخوری سرخالی

**طرز تهیه:**

شیر را با شکر و وانیل جوشانده و با آب میوه مخلوط می‌کنیم. ظرف بستنی را از جنس روی انتخاب کرده و مواد را داخل آن ریخته و بعد از سرد شدن در فریزر قرار می‌دهیم. وقتی بستنی کمی بسته شد، آنرا هم زده و دوباره در فریزر می‌گذاریم. این عمل را سه بار تکرار می‌کنیم؛ تا بستنی یخ نزند ولی بسته شود. برای تزئین از همان میوه‌های که آب آنرا گرفته‌ایم استفاده می‌کنیم.

## بستنی گلابی

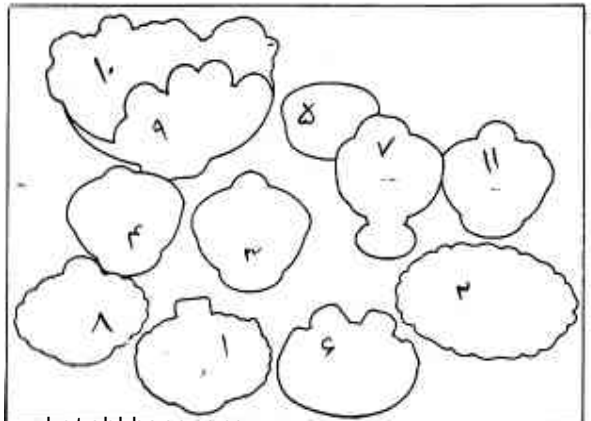
**(برای ۶ الی ۸ نفر)**

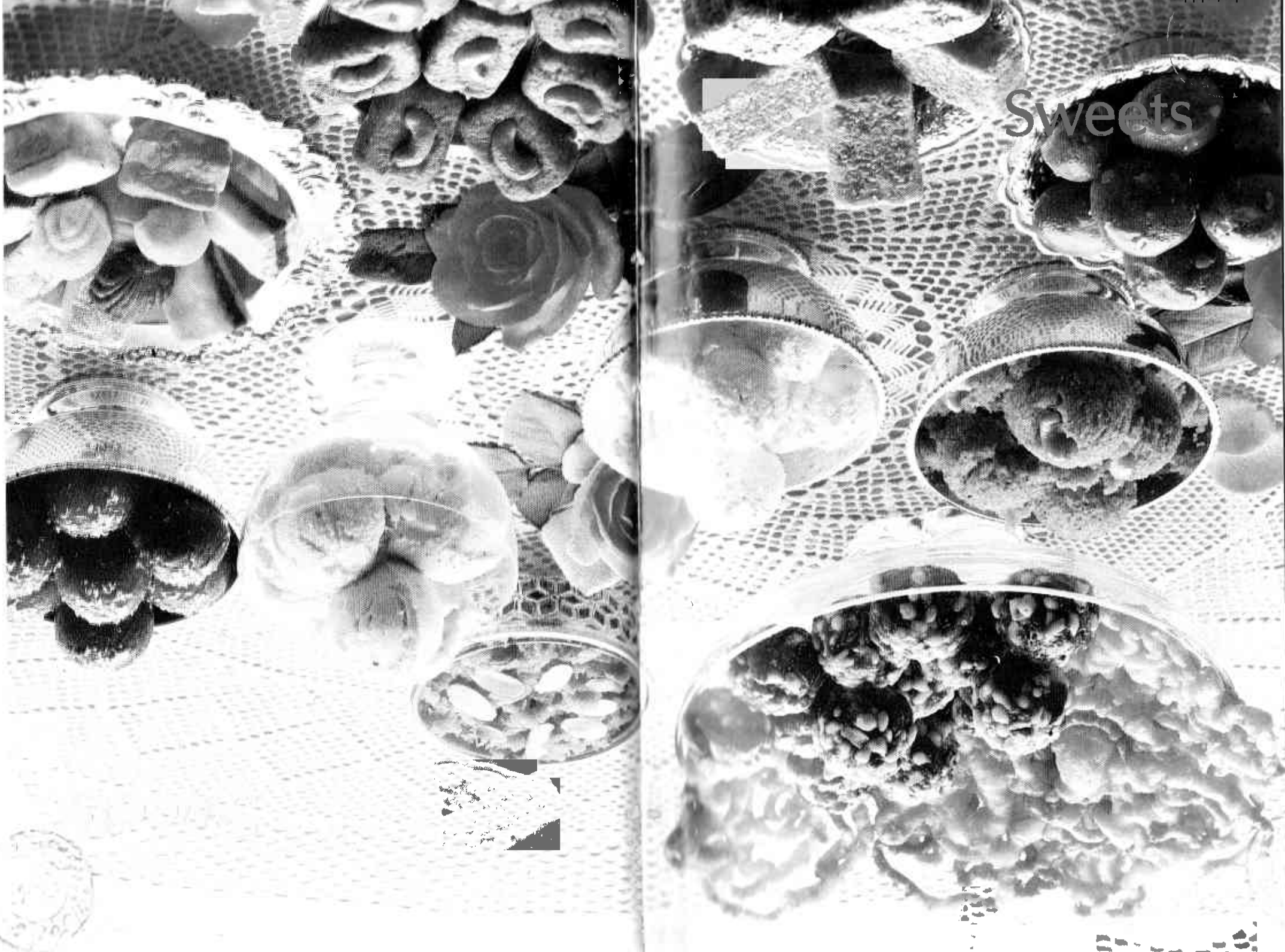
**مواد لازم:**

۱ ـ گلابی ۱ کیلو



۱. شیرینی با شیر (برفی)
۲. دسر پنیر هندی (ساندش)
۳. گلوله‌های پنیر با شربت گل سرخ (راسگولا)
۴. پورهٔ نشاسته (سوجیکا حلوا)
۵. پوره هویج (گجر حلوا)
۶. حلوای فندق (بادام پسیتا حلوا)
۷. بستنی هندی (کالفی)
۸. شیرینی آرد نخودچی برشته (بیان لادو)
۹. آرد نخودچی با میوه خنک (لاگلا)
۱۰. زولبیا (جالبی)
۱۱. گلوله‌های شیر سرخ شده در شربت (گلاب جامن)




Sweets

| | |
|---|---|
| ۲ـ شکر | ۳۰۰گرم |
| ۳ـ آبلیمو | ۲ قاشق سوپخوری |
| ۴ـ گلابی جهت تزئین | ۳عدد |
| ۵ـ شکر | ۱۵۰گرم |

**طرز تهیه:**

(برای تهیه این بستنی میتوان در صورت نبودن این میوه از کمپوت آن استفاده کرد.)

۳ عدد از گلابیها را کنار گذاشته و بقیه گلابیها را پوست کنده و آنها را همراه با آبلیمو آسیاب می‌کنیم. (دلیل افزودن آبلیمو این است که گلابی‌ها سیاه نشوند) سپس آب به آن اضافه می‌کنیم. تا وزن کلی آن به یک لیتر برسد سپس ۳۰۰گرم شکر را رویش ریخته همه را الک کرده، درون ظرف بستنی می‌ریزیم و داخل فریزر می‌گذاریم. هنگامیکه بستنی خودش راگرفت درآورده و آن را هم می‌زنیم و روی آن را صاف کرده می‌گذاریم به مدت ۶ ساعت باز هم درون فریزر بماند در این مدت ۲ بار دیگر درآورده و هم می‌زنیم ۳گلابی باقیمانده را پوست کنده و هرکدام را ۴ یا ۶ قسمت کرده کنار می‌گذاریم، درون یک قابلمه با ۶ قاشق غذاخوری آب سرد ۱۵۰ گرم شکر را می‌جوشانیم، گلابی‌ها را به آن افزوده تا شربت بدست آید درون ظرفی که می‌خواهیم بستنی را سروکنیم همان گلابی‌های شربتی را ریخته در هرکدام کمی از شربت اضافه می‌کنیم تا نصف ظرف بستنی را پر کند و به هنگام پذیرایی بستنی‌ها را رویش قرار می‌دهیم.

## نوع دیگر بستنی

با انواع کمپوت مثل کمپوت هلو، زردآلو، سیب، گلابی، آناناس می‌توان به طریق زیر بستنی درست کرد:

کمپوت را با آبش از صافی رد کرده بطوری که میوه‌ها کاملاً حل شده از صافی بگذرند در صورت تمایل یک قاشق غذاخوری آبلیمو به آن اضافه کرده مخلوط می‌کنیم مثل سایر بستنی‌ها در جایخی قرار داده و ۲ تا ۳ بار با فاصله آنرا هم می‌زنیم تا بسته شود بعد در ظرف بلوری ریخته و روی آنرا با خامهٔ فرم گرفته (با قیف مخصوص) تزئین می‌کنیم.

## بستنی میوه با خامه

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آب انواع میوه (هر میوه که مایل باشید) | ۲ لیوان |
| ۲ ـ میوه خرد شده | ۱ لیوان |
| ۳ ـ خامه | ۲۵۰ گرم |
| ۴ ـ شکر | اگر میوه ترش باشد ۴ قاشق اگر شیرین باشد ۲ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ وانیل | نصف قاشق چایخوری |

**طرز تهیه:**

آب میوه را با شکر مخلوط می‌کنیم. و برای اینکه شکر کاملاً حل شود آب میوه را کمی گرم کرده بعد آب میوه را در ظرف روی ریخته و در فریزر می‌گذاریم تا کمی بسته شود سپس ظرف را بیرون آورده و بهم می‌زنیم باز در فریزر قرار داده یکبار دیگر بستنی را هم زده و در فریزر می‌گذاریم بستنی را بعد از آماده شدن در ظرف ریخته اطراف ی‌نرا با حلقه‌های نازک موز و نان بستنی و گیلاس درشت تزیین می‌کنیم.



## بستنی خامه با توت‌فرنگی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شکر | نصف فنجان |
| ۲ ـ توت فرنگی | ۱ فنجان |
| ۳ ـ خامه | ۱/۵ فنجان |
| ۴ ـ خلال پسته | ۱۰۰ گرم |

**طرز تهیه:**

توت فرنگی را با شکر خوب له کرده، خامه را کمی زده و به توت فرنگی و شکر اضافه می‌کنیم. سپس در ظرفهای فلزی ریخته و در فریزر قرار می‌دهیم تا بسته شود وقتی کاملاً بسته شد با خلال پسته روی آن را تزئین می‌کنیم.

## کیک بستنی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کیک ساده گرد | ۱ عدد |
| ۲ ـ بستنی ساده | نیم کیلو |
| ۳ ـ بستنی کاکائو | نیم کیلو |
| ۴ ـ بستنی توت فرنگی | نیم کیلو |
| ۵ ـ بستنی پسته‌ای (جهت تهیهٔ این بستنی میتوان ۱۵۰ گرم پستهٔ خام چرخ کرده و در بستنی ساده مخلوط نمائیم) یعنی بستنی ساده ۲ قسمت کرده و یک قسمت را پسته اضافه می‌کنیم | نیم کیلو |

**طرز تهیه:**

اول یک ورقه از کیک را برداشته. و بعد داخل کیک را خالی می‌کنیم. بطوریکه

دیوارهٔ آن و ته آن زیاد نازک نشود. و بستنی را جداجدا هم می‌زنیم تا نرم و یک دست شود. اول یک ردیف بستنی توت‌فرنگی و بعد بستنی پسته‌ای و روی آن بستنی ساده و در آخرین مرحله بستنی کاکائویی را می‌ریزیم. و قبل از ریختن هر کدام از بستنی‌ها ردیف قبل را با پشت قاشق بدقت صاف می‌کنیم و در انتها ورقهٔ جدا شده کیک را روی آن می‌گذاریم. باید توجه نمود که داخل کیک کاملاً از بستنی پر شده و در کیک بطور کامل به بستنی بچسبد بعد کیک را در فریزر یا جایخی قرار میدهیم تا حدود ۲ ساعت مانده بستنی‌ها کاملاً بسته شده و بهم بچسبد، می‌توان روی کیک را با خامهٔ فرم گرفته در قیف تزئین کرده و کمی پسته چرخ کرده روی آن پاشید.

## بستنی شکلاتی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کاکائو | ۵۰ گرم |
| ۲ ـ شکر | ۵۰ گرم |
| ۳ ـ آرد ذرت | ۵۰ گرم |
| ۴ ـ شیر | ۱ لیوان |
| ۵ ـ خامه (برای تزئین) | ۱ فنجان سرخالی |

**طرز تهیه:**

کاکائو و شکر و آرد را در کاسه ریخته و اندکی شیر سرد بدان می‌افزائیم با استفاده از قاشق چوبی آنها را کاملاً هم زده تا بصورت خمیر نرمی درآید. بقیه شیر را جوشانده (ولی مواظب باشید که نسوزد) حال شیر گرم را روی مخلوط فوق ریخته و کاملاً هم می‌زنیم آنگاه آنرا درون ظرف برگردانیده و مجدداً گرم می‌کنیم در حین این که ترکیب خود را گرفته و غلیظ میشود، مرتباً آنرا هم می‌زنیم. در غیر این



صورت به دیگ می‌چسبد و می‌سوزد. سپس مخلوط فوق را از روی آتش برداشته و در قالبی که فلزی باشد می‌ریزیم البته قالب را قبلاً با آب سرد خیس می‌کنیم و یک ساعت اول در فریزر گذاشته بعد در یخچال می‌گذاریم تا کاملاً خودش را بگیرد بعد برای چند لحظه کوتاه ظرف فلزی محتوی بستنی را در ظرف دیگری که پر از آب داغ است قرار می‌دهیم و بستنی را از ظرف درآورده و در بشقاب بلوری گذاشته و رویش را با خامه تزئین کرده و در یخچال می‌گذاریم، تا خودش را کاملاً گرفته و فرم خود را از دست ندهد.

## شیرموز با بستنی

**(برای ۳ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | ۲ لیوان |
| ۲ ـ موز متوسط | ۳ عدد |
| ۳ ـ بستنی | به مقدار کافی |
| ۴ ـ پستهٔ خام | نصف فنجان |

**طرز تهیه:**

شیر، موز، پسته را در مخلوط‌کن ریخته همه را باهم مخلوط می‌کنیم بعد در بستنی‌خوری ریخته و رویش بستنی گذاشته و روی بستنی مربای توت فرنگی قرار می‌دهیم.

## پالوده (طالبی) با بستنی

طالبی را با کمی شکر و گلاب در مخلوط‌کن ریخته خوب مخلوط می‌کنیم بعد

در بستنی‌خوری ریخته رویش بستنی گذاشته و روی بستنی مربای توت‌فرنگی و در کنار ظرف بستنی، نان بستنی قرار می‌دهیم می‌توان برای زیبائی بیشتر از بستنی توت‌فرنگی، وانیلی و کاکائوئی استفاده کرد.

این پالوده بهترین دسر برای مهمانیهای شماست.

## فصل پانزدهم

# انواع کرمها برای شیرینی و کیک

«صفحات ۲۰۵ ـ ۱۹۹»

# کرم ها

## کرم کاکائو برای روی کیک:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شکر | ۲ فنجان |
| ۲ ـ کاکائو | ۱ قاشق غذاخوری پر |
| ۳ ـ شیر | ۳/۴ فنجان |
| ۴ ـ وانیل | یک قاشق چایخوری |

**طرز تهیه:**

همهٔ اجزاء را بترتیب مخلوط کرده روی آتش گذاشته و مرتب هم می‌زنیم که ته نگیرد، (امتحان پخته شدن این است که مقداری از آن را در آب سرد چکانده اگر خود راگرفت و ته ظرف آب فرو رفت پخته شده) سپس آنرا برداشته فوراً روی نان کیک می‌ریزیم.

توجه: از ترکیب خامه، کاکائو و پودرشکر کرم قهوه‌ای رنگ بدست می‌آید.

از ترکیب خامه، وانیل، و پودرشکر کرم سفید رنگ بدست می‌آید.

از ترکیب خامه، زعفران خیس کرده (یک قاشق مرباخوری) و پودرشکر کرم زرد خوشرنگ بدست می‌آید.





## نوع دوّم کرم کاکائو برای روی کیک و شیرینی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کاکائو | ۶ قاشق غذاخوری |
| ۲ ـ کره | ۶ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ وانیل | نصف قاشق چایخوری |
| ۴ ـ شکر (پودر شده) | ۳ فنجان |

**طرز تهیه:**

کره و وانیل و کاکائو و پودرشکر را آنقدر هم می‌زنیم تاکرم ما صاف و یکدست شود و بتوان آن را به آسانی با لبه کارد روی کیک مالید.

## کرم پرتقال برای روی کیک پرتقال:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ نشاسته | نصف فنجان |
| ۲ ـ شکر | ۱ فنجان |
| ۳ ـ نمک | نصف قاشق چایخوری |
| ۴ ـ آبلیمو | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ پرتقال پوست کنده | ۱ عدد |
| ۶ ـ پوست پرتقال | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ کره | ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

نشاسته، شکر و نمک را باهم مخلوط کرده آبلیمو و پره‌های پرتقال **له شده** را که

پوست آنرا قبلاً گرفته‌ایم را روی نشاسته و شکر ریخته و در ظرفی می‌ریزیم و آنرا در ظرف آب جوش گذاشته و روی آتش قرار می‌دهیم پوست پرتقال را اضافه کرده و مرتباً هم می‌زنیم تا غلیظ شود سپس از روی آتش برداشته ۲ قاشق غذاخوری کره به آن افزوده سرد که شد آنرا روی کیک و وسط کیک می‌مالیم.
توجه: این کرم پرتقال مخصوصاً در کیک پرتقالی مناسب و خوشمزه می‌باشد.

## کرم شکلات

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کاکائو | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۲ ـ شکر | ۸ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ شیر | ۱ فنجان سرخالی |
| ۴ ـ کره | ۵۰ گرم |

**طرز تهیه:**

شیر، شکر و کاکائو را در ظرفی ریخته و روی آتش می‌گذاریم گاهی آنرا هم می‌زنیم تا مایه بجوش آمده و غلیظ شود. کره را داخل مایه اضافه کرده بعد از حل شدن کره، کرم را از روی آتش برمی‌داریم. بعد از سرد شدن برای روی کیک و وسط کیک از آن استفاده می‌کنیم.

## طرز تهیه کرم قهوه‌ای:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شکلات | ۱۰۰ گرم |



| | |
|---|---|
| ۲ ـ شیر | ۱ لیوان کوچک (سرخالی) |
| ۳ ـ نشاسته | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ وانیل | ۱ قاشق چایخوری |
| ۵ ـ کاکائو | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ شکر | ۱ لیوان |
| ۷ ـ کره | ۵۰ گرم |

**طرز تهیه:**

شیر و شکر و نشاسته را مخلوط کرده تا نشاسته در آن حل شود و با وانیل روی حرارت گذاشته و هم می‌زنیم. بعد کاکائو و شکلات و کره را اضافه کرده مخلوط می‌کنیم تا بجوشد و کمی غلیظ شود بعد از اینکه کمی سرد شد آنرا روی کیک می‌مالیم.

## کرم موز:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ موز له شده | ۱ لیوان |
| ۲ ـ خامه | ۱ فنجان |
| ۳ ـ پودر شکر | نصف فنجان |

**طرز تهیه:**

مواد بالا را خوب مخلوط می‌کنیم و روی کیک و یا شیرینی می‌مالیم.

## کرم سفید خامه‌ای:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خامه | ۲۵۰ گرم |
| ۲ ـ *وانیل* | *۱ قاشق چای‌خوری* |
| ۳ ـ پودرشکر | *۱ فنجان* |

**طرز تهیه:**

خامه، وانیل و پودر شکر را با هم مخلوط کرده و هم می‌زنیم سپس بمدت یک ساعت در فریزر قرار داده تا خودش را بگیرد و بعد روی کیک می‌مالیم.

## کرم کره‌ای با پسته:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۲ ـ پسته سبز بدون پوست و خرد شده | ۱۰۰ گرم (۱ فنجان) |
| ۳ ـ پودر شکر | ۲۰۰ گرم (۲ فنجان) |
| ۴ ـ *وانیل* | *نصف قاشق چایخوری* |

**طرز تهیه:**

پودر شکر را با کره مخلوط می‌کنیم، تا کره نرم و لطیف شود پستهٔ چرخ شده و وانیل را نیز به آن اضافه کرده سپس روی کیک می‌مالیم.



## کرم کره‌ای با فندق:

**طرز تهیه:**

۱۰۰ گرم فندق بوداده چرخ شده و نرم را با کرم کره‌ای (**طبق دستور قبلی**) **بجای** پسته مخلوط می‌کنیم.

## کرم کره‌ای با گردو:

**طرز تهیه:**

۱۰۰ گرم گردوی چرخ شده (اگر به اندازهٔ عدس باشد خوشمزه‌تر میشود) را با کرم کره‌ای مخلوط می‌کنیم.

## کرم کره‌ای با بادام:

**طرز تهیه:**

۱۰۰ گرم بادام چرخ شده را با کرم کره‌ای مخلوط می‌کنیم «همهٔ این کرم‌ها برای وسط روی شیرینی و کیک قابل استفاده می‌باشد.»

توجه:

برای پوست کندن فندق، پسته و یا بادام از فر استفاده می‌کنیم به این ترتیب که فندق یا پسته و یا بادام را در سینی فرگذاشته و در طبقه وسط فر در حرارت ملایم ۱۵ دقیقه بماند تا کمی برشته شود بعد از سردشدن به راحتی می‌توان آنرا پوست کند.

(و یا می‌توان پسته را چون بادام در آب خیس کرده و پوست کند)

## فصل شانزدهم

# انـواع نان شیرینی تر

«صفحات ۲۱۶ ـ ۲۰۷»

# نان شیرینی تر

## پای سیب:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خمیر بریزه یا فونسه | ۱ کیلو |
| ۲ ـ سیب درختی | ۵۰۰ گرم |
| ۳ ـ پودرشکر | ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ دارچین | ۱ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

برای تهیه پای سیب به یک ظرف کم عمق احتیاج داریم. ته ظرف راکمی چرب می‌کنیم. بعد یک‌سوم از خمیر را کنار گذاشته و دوسوم از خمیر را روی کاغذ روغنی بشکل دایره به طوریکه از ظرف کمی بزرگتر باشد باز می‌کنیم. خمیر را داخل ظرف برمی‌گردانیم باید خمیر ته و اطراف ظرف را بپوشاند. سیب‌ها را پوست گرفته و چهارقاچ می‌کنیم، و تخم آنها را درمی‌آوریم و به ورقه‌های نازک می‌بریم و داخل خمیر پای را یک ورقه سیب و کمی پودرشکر، کمی دارچین ریخته و باز به همین ترتیب ادامه می‌دهیم تا ظرف پر شود.

**بقیه** خمیرکنارگذاشته را یک دایره بزرگ به اندازه در ظرف بازکرده و روی سیب **می‌اندازیم**. اطراف دور تا دور خمیر را با دست به هم چسبانده و با چنگال دالبر **می‌کنیم**. **سپس** کمی شیر روی خمیر می‌مالیم (برای براقی) و با چنگال روی خمیر

خط و طی می‌اندازیم. بعد فر را با حرارت متوسط روشن کرده و در طبقهٔ پائین ظرف پای سیب را گذاشته. بعد از نیم ساعت ظرف پای را روی طبقه آخر بطرف بالا می‌گذاریم، به مدت ده دقیقه تا روی پای طلایی رنگ شود. در صورتیکه، بخواهیم پای را از ظرف درآوریم باید کاملاً سرد باشد.

## پای موز

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ موز | *۱ کیلو* |
| ۲ ـ خمیر بریزه یا فونسه | *نیم کیلو* |
| ۳ ـ پودر شکر | *۳ تا ۴ قاشق غذاخوری* |
| ۴ ـ پودر دارچین | *۱ قاشق غذاخوری* |

**طرز تهیه:**

ته قالب گرد کم عمقی (فلزی) را چرب می‌کنیم، و دو سوم خمیر را بشکل دایره به اندازه‌ای باز می‌کنیم که ته و اطراف ظرف را بپوشاند. بعد خمیر را داخل ظرف انداخته و با دست اطراف خمیر را منظم می‌کنیم. سپس موزها را پوست کنده ورقه‌ورقه کرده و روی خمیر را کاملاً می‌پوشانیم و پودر شکر و دارچین رویش می‌پاشیم. بعد با بقیه خمیر نوارهائی بشکل لوله آماده می‌کنیم و روی خمیر می‌اندازیم. و یک نوار دور خمیر قرار داده و کمی شیر رویش می‌مالیم و مثل پای سیب آنرا تزئین می‌نمائیم باید توجه داشت تا نوارها یکی از طول و یکی از عرض روی هم قرار گیرد و به شکل مشبک درآید.

## پای توت فرنگی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خمیر فونسه یا بَریزه | نیم کیلو |
| ۲ ـ توت فرنگی درشت و شیرین | نیم کیلو یا کمی بیشتر |
| ۳ ـ پودر شکر | ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ خامه | ۲۵۰ گرم |
| ۵ ـ وانیل | ۱ قاشق چای‌خوری |

**طرز تهیه:**

ظرف گرد و کم عمقی را چرب کرده و تمام خمیر را بشکل ظرف، کمی بزرگتر روی کاغذ روغنی باز می‌کنیم، و خمیر را داخل ظرف می‌اندازیم. باید ته و دیواره‌های ظرف با خمیر پوشانده شود. اطراف آنرا با دست صاف کرده و با چنگال چند سوراخ روی خمیر نقش می‌نمائیم. (با این عمل خمیر پف نمی‌کند) می‌توان پای را در قالب‌های کوچک فلزی پخت. نیم ساعت در فر در حرارت متوسط می‌گذاریم تا پای بپزد و نان آن طلایی شود بعد از فر خارج کرده. چه پای کوچک تکه نفره باشد چه بزرگ می‌گذاریم کاملاً سرد شود. بعد از قالب خارج کرده. خامه را با پودر شکر زده و یک ساعتی در فریزر می‌گذاریم بماند تا خودش را بگیرد. توت‌فرنگی‌ها را شسته تهشان را می‌گیریم. روی سطح پای را که کاملاً سرد است با خامه پوشانده و توت‌فرنگی را روی خامه می‌چینیم کمی پودر شکر روی توت‌فرنگی‌ها می‌پاشیم. مقداری از خامه را در قیف ریخته دور پای را تزئین می‌کنیم پای را از هر میوه‌ای که تهیه می‌کنیم به همان نام خوانده می‌شود.

(در پای کوچک بعد از سردشدن می‌توان از خامه و کیوی حلقه شده برای تزئین استفاده کرد)



## ناپلئون فوری

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بیسکویت مستطیل شکل | نیم کیلو (پتی‌بور) |
| ۲ ـ کرم کره‌ای پسته‌ای | ۲ لیوان (که شرح آن قبلاً داده شده است) |

**طرز تهیه:**

بیسکویت‌ها را در ظرف مناسب شیرینی‌خوری صاف، یک ردیف می‌چینیم. و روی آن ورقه‌ای از کرم پسته‌ای ریخته با چاقو صاف می‌کنیم. سپس ردیف دوم بیسکویت‌ها را روی کرم گذاشته کمی فشار داده باز روی آن کرم ریخته صاف می‌کنیم. و این کار را تا ۴ طبقه ادامه می‌دهیم. روی آخرین طبقه قدری بیشتر کرم پسته‌ای می‌مالیم و با خُرده بیسکویت و خلال پسته و پودر شکر تزئین می‌کنیم.

این شیرینی بهتر است ۲ تا ۳ ساعت در یخچال بماند تا نرم شود.

## شیرینی با کرم بادام:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خمیر ساده ورقه شده | نیم کیلو |
| ۲ ـ کرم کره‌ای بادام | ۲۵۰ گرم |
| ۳ ـ شکر | ۱ فنجان |

**طرز تهیه:**

ظرف گرد نسوز کم عمق ۴ـ۵ سانتی را کمی چرب کرده، و یک گلوله از خمیر را به اندازه یک پرتقال کنار می‌گذاریم و بقیه خمیر را دو قسمت نموده یک قسمت خمیر را بشکل دایره بقطر ۱ سانت به اندازه ته ظرف باز کرده و خمیر را ته ظرف

می‌اندازیم گلوله خمیر را که کنار گذاشته‌ایم بشکل لوله بطول محیط ته ظرف باز می‌کنیم. و این نوار بمنزلهٔ دیوارهٔ خمیر داخل ظرف می‌باشد. داخل خمیر را با کرم بادم پر کرده، روی کرم کمی عرق بهارنارنج یا بیدمشک ریخته، و با بقیه خمیر دایره‌ای به اندازه دهانهٔ روی خمیر باز می‌کنیم که قطر آن در حدود ۱ سانت باشد. این خمیر را روی کرم انداخته و اطراف دایره را با خمیر داخل ظرف می‌چسبانیم. بعد روی خمیر راکمی شیر مالیده و کمی پودر شکر رویش می‌پاشیم. آنگاه فر را با حرارت متوسط گرم کرده ظرف را در اولین طبقه از پائین می‌گذاریم و بعد از نیم ساعت حرارت راکم نموده می‌گذاریم ۱۵ دقیقه دیگر بماند تا روی آن کاملاً طلایی شود بعد از اینکه کاملاً سرد شد از ظرف خارج و یا با همان ظرف نسوز روی میز می‌بریم.

توجه: در صورت تمایل روی آن را باکمی ازکرم خامه‌ای تزیین می‌کنیم.

## شیرینی ناپلئونی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خمیر ورقه شده | ۱ کیلو یا کمتر |
| ۲ ـ خامه | نیم کیلو |
| ۳ ـ شیر (در صورت لزوم) | یک استکان کوچک |
| ۴ ـ نشاسته | ۵ قاشق غذاخوری پر |
| ۵ ـ پودرشکر | ۱ فنجان |
| ۶ ـ وانیل | ۱ قاشق چایخوری |

*در صورت تمایل می‌توانید ۲ قاشق زعفران آب کرده و یا پوست رنده شده لیموترش به کرم اضافه نمائید.*

**طرز تهیه:**

**کرم ناپلئون:** ابتدا ۵ قاشق نشاسته را در یک لیوان آب سرد حل می‌کنیم. بعد از



له‌نشین شدن روی آن را خالی کرده. و نشاسته را در یک قابلمه نسبتاً کوچک می‌ریزیم، سپس پودر شکر و خامه را اضافه کرده و مرتب روی حرارت هم می‌زنیم و اگر احتیاج بود کمی شیر اضافه می‌کنیم. این مایه باید مثل فرنی باشد بعد از چند دقیقه که آرام جوشید وانیل یا زعفران اضافه کرده از روی چراغ برمی‌داریم. حال خمیر ورقه شده را به سه قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم (البته قبل از اینکه خمیر را به سه قسمت مساوی تقسیم کنیم کمی از خمیر را به اندازه یک پرتقال کوچک برداشته و در یک سینی کوچک چرب شدهٔ ۱ سانتی باز می‌کنیم بعد در فر گذاشته و پس از ۱۵ دقیقه برمی‌داریم وقتی سرد شد خرد کرده بعداً روی شیرینی ناپلئون و روی خامه می‌پاشیم) وقتی خمیر را به سه قسمت مساوی تقسیم کردیم در سینی و در قالب مستطیل شکل خمیر را به اندازه یک سانت باز کرده و در فر می‌گذاریم بعد از ۱۵ دقیقه آماده است (البته فر باید قبلاً گرم و آماده باشد) با هر سه خمیر با این ترتیب نانهای ناپلئونی را آماده می‌کنیم. وقتی نانها سرد شد. یک ورقه نان را در سینی می‌گذاریم، رویش راکرم مالیده و نان دوم راگذاشته باز رویش کرم مالیده، و نان سوم را هم همان طور روی آن قرار داده و کرم می‌مالیم و در انتها نان شیرینی خرد شده راکه قبلاً آماده کرده‌ایم روی خامه می‌پاشیم و البته لازم است نان شیرینی خردشده را باکمی پودر شکر مخلوط کنیم تا زیباتر شود بعد در یخچال گذاشته بعد از مدتی باکارد پهن و بزرگ آنرا به شکل مستطیل‌های کوچکی بریده و در بشقاب مخصوص شیرینی می‌گذاریم.

## شیرینی پاپیونی

خمیر ورقه شده را به قطر یک سانتی‌متر بازکرده. و نوارهایی به پهنای ۲ سانتی‌متر و طول تقریبی ۸ سانتیمتر می‌بریم. وسط آنرا پیچ می‌دهیم و کمی شیر روی آن می‌مالیم و در سینی فر می‌چینیم و با حرارت متوسط سینی را در طبقهٔ پائین می‌گذاریم بعد از ۱۵ دقیقه سینی شیرینی را در طبقهٔ بالای فر می‌گذاریم تا ۱۵

دقیقه دیگر بماند البته حرارت را کم می‌کنیم بعد از طبخ و سرد شدن، در مقدار کمی پودر شکر و پودر هل می‌غلطانیم و در ظرفی مناسب می‌چینیم.

## شیرینی دوناتس

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد | ۴ لیوان |
| ۲ ـ شکر | نصف لیوان |
| ۳ ـ کرهٔ آب کرده | ۴ قاشق غذاخوری (۵۰ گرم) |
| ۴ ـ ماست غلیظ | ۱ لیوان |
| ۵ ـ جوش شیرین | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ بیکینگ پودر | ۳ قاشق مرباخوری |
| ۷ ـ نمک | ۱ قاشق چایخوری سرخالی |
| ۸ ـ دارچین | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ پودر شکر | ۱ لیوان |

**طرز تهیه:**

جوش شیرین، بیکینگ پودر و نمک کره و نصف لیوان شکر را در ماست حل می‌کنیم. و آرد را بتدریج به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم، روی خمیر را می‌پوشانیم تا ۳ ساعت بماند و خمیر وربیآید. بعد روی میز را کمی آرد پاشیده، از خمیر مقداری برداشته، با وردنه بقطر ۱ سانتیمتر باز می‌کنیم. و در روغن فراوان دوناتس‌ها را سرخ می‌نمائیم. دو طرف آنها باید کاملاً طلائی شود و پف کند. بعداً آنها را در صافی می‌چینیم. تا روغن زیاد آن برود. پودر شکر و دارچین را مخلوط کرده و به دو طرف دوناتسها پاشیده، در ظرف می‌چینیم. و روی آنها را پستهٔ چرخ کرده می‌دهیم. (البته وقتی شیرینیها سرد شد پودر شکر و دارچین را بر روی آنها می‌پاشیم.)



## یک نوع شیرینی با سیب یا موز

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد سفید گندم | ۵۰۰ گرم |
| ۲ ـ کره | ۲۵۰ گرم |
| ۳ ـ شکر | ۲۵۰ گرم |
| ۴ ـ بیکینگ پودر | ۵ قاشق مرباخوری |
| ۵ ـ دارچین کوبیدهٔ نرم | ۳ قاشق مرباخوری |
| یا وانیل | ۲ قاشق چایخوری |
| ۶ ـ شیر | ۲/۵ لیوان |
| ۷ ـ سیب یا موز | ۵ تا ۶ عدد |
| ۸ ـ پودر شکر | ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

کرهٔ آب کردهٔ سرد را با شکر و بیکینگ پودر، دارچین یا وانیل، آرد و شیر مخلوط کرده خوب می‌زنیم. تا مایه صاف و یکنواخت و بدون گلوله شود. بعد ته سینی شیرینی‌پزی را که تقریباً طول آن ۵۰ و عرض آن ۳۰ سانتیمتر می‌باشد یک ورقه کاغذ نازک روغنی انداخته روی کاغذ راکمی چرب کرده آرد می‌پاشیم. مایه را بطور یکنواخت روی کاغذ ریخته با لبهٔ کارد آنرا صاف می‌کنیم بطوریکه قطر آن در همه جا یکسان شود بعد سیب یا موز را پوست کنده ورقه‌ورقه نموده (ورقه‌های سیب باید به فرم پره‌های پرتقال کمی نازک باشد) بعد روی سطح خمیر را با پره‌های سیب یا موز می‌پوشانیم. فر را با حرارت متوسط گرم کرده سینی را روی طبقه وسط فر بمدت ۶۰ دقیقه قرار می‌دهیم. باید زیر نان طلائی شده و کاملاً پخته شود. بعد سینی را بیرون آورده و می‌گذاریم شیرینی کاملاً سرد شود. پودر شکر روی آن پاشیده بهر فرم که دوست داریم آنرا می‌بریم.

فصل هفدهم

# انـواع کیک هـا

«صفحات ۲۳۳ ـ ۲۱۷»

# کیک ها

## کیک ساده یا زعفرانی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ آرد | ۳لیوان |
| ۲ـ شیر | ۳لیوان |
| ۳ـ کره یا روغن مایع | نصف لیوان (یا ۱۰۰گرم) |
| ۴ـ شکر | ۱/۵ لیوان |
| ۵ـ وانیل | ۱ قاشق مرباخوری سرخالی یا پوست لیموترش یک قاشق غذاخوری |
| ۶ـ بیکینگ پودر | ۳قاشق مرباخوری |
| ۷ـ نمک | نصف قاشق چایخوری |

*توجه: اگر می‌خواهید کیک زعفرانی داشته باشید، بجای وانیل و یا پوست لیموترش می‌توانید زعفران خیس کرده را به کیک اضافه کنید و کیک بسیار معطر و خوشمزه و خوشرنگی داشته باشید با نام کیک زعفرانی.*

**طرز تهیه:**

در کاسهٔ بزرگی آرد، شیر، کره یا روغن مایع (کرهٔ آب کرده بهتر است) را با شکر و وانیل یا زعفران خیس کرده ریخته با هم‌زن برقی و یا دستی خوب هم می‌زنیم فر را ۱۰ دقیقه قبل روشن می‌کنیم تا گرم شود.





مایع را در قالب چرب شده ریخته در فر با حرارت **متوسط روی طبقه پائین** بمدت ۳۰ دقیقه قرار داده بعد در طبقه بالای فر **می‌گذاریم تا ۱۵ دقیقه دیگر بماند** و خوب بپزد. اگر فر شما حرارت از بالا دارد **۵ دقیقه روشن کنید تا رویش طلایی** شود بعد از سرد شدن از قالب خارج کنید.

## کیک سیب

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ روغن مایع یا کره | **نصف لنجان ۵۰گرم** |
| ۲ـ شکر | **۱/۵ لنجان** |
| ۳ـ سیب پخته شده | **۲ عدد** |
| ۴ـ آرد | ۲ فنجان |
| ۵ـ نمک | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| ۶ـ بیکینگ پودر | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۷ـ جوش شیرین | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۸ـ دارچین | ۱ قاشق غذاخوری سرصاف |
| ۹ـ کشمش ریز بی‌دانه | ۱ فنجان |

**طرز تهیه:**

کره را با شکر مخلوط کرده آنقدر هم می‌زنیم تا مثل خامه نرم و سفید شود و سیبها را که قبلاً پخته و له کرده‌ایم روی خمیر بالا ریخته و آرد، نمک، بیکینگ پودر، جوش شیرین را به آن اضافه می‌کنیم. کشمشها را خوب شسته و خشک کرده و به آن می‌افزائیم. دارچین را هم اضافه کرده کمی دیگر هم زده سپس در قالب کیک که قبلاً آنرا چرب کرده‌ایم (و یا کاغذ روغنی کف آن گذاشته‌ایم) مایه را ریخته می‌گذاریم با

حرارت، متوسط ۳ ربع ساعت بماند. کیک سیب را می‌توان بمدت یک هفته در ظرف سرپوشیده بخوبی نگهداری کرد(جهت پختن سیب، پس از آنکه پوست آن‌ها را گرفته‌ایم کمی آب همراه چند قطره آبلیمو به آن اضافه کرده می‌گذاریم بپزد. آبش که کشیده شد با پشت قاشق آنرا نرم نموده به خمیر کیک اضافه می‌کنیم)

## کیک گردوئی به سبک کشور رومانی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد | ۵۰۰گرم |
| ۲ ـ کره | ۲۰۰گرم |
| ۳ ـ نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| ۴ ـ بیکینگ پودر | ۲ قاشق مرباخوری |
| ۵ ـ مغزگردوی کوبیده شده به اندازهٔ عدس یا نخود | ۲۵۰گرم |
| ۶ ـ خامه | ۲۰۰گرم |
| ۷ ـ (پودر)شکر | ۲۵۰گرم |
| ۸ ـ دارچین | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ شیر | ۲ لیوان |

**طرز تهیه:**

آرد، کرهٔ نرم شده، بیکینگ پودر، نمک و شیر را خوب مخلوط کرده و خوب می‌زنیم. مایه بدست آمده را ۱ الی ۲ ساعت می‌گذاریم بماند. سپس گردوهای خردشده و خامه را با پودر شکر و دارچین مخلوط می‌کنیم، و خوب هم می‌زنیم. در یک قالب پهن به قطر ۲۲ سانتی‌متر و ارتفاع ۵ سانتی‌متر، که آن را چرب کرده‌ایم کمی آرد به ته آن می‌پاشیم و خمیر را در داخل قالب پهن می‌کنیم و آن را خوب جا



می‌دهیم. سپس مخلوط خامه شکر دارچین و گردو را به صورت یک لایه روی آن پخش می‌کنیم. تعداد زیادی سوراخ به صورت مرتب به روی کیک بدون اینکه به ته قالب برسد ایجاد می‌کنیم و قالب را در فر به مدت ۱ ساعت در درجه حرارت متوسط در طبقه وسط قرار می‌دهیم. این کیک را تا چند روز می‌توان نگه‌داری کرد. برای تزئین روز کیک از نصف‌های مغز گردو استفاده می‌کنیم.

## نوع دیگر کیک گردوئی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد | ۲۵۰گرم |
| ۲ ـ کره | ۱۵۰گرم |
| ۳ ـ شکر | ۱ لیوان سرخالی |
| ۴ ـ کشمش ریز بی‌دانه | $\frac{1}{2}$ فنجان |
| ۵ ـ مغزگردو نیم‌کوب شده | ۱۰۰گرم یا ۱ فنجان |
| ۶ ـ فندق و بادام | ۲۰۰گرم (از هرکدام ۱۰۰گرم نیم‌کوب شود) |
| ۷ ـ نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| ۸ ـ جوش شیرین | ۲ قاشق مرباخوری |
| ۹ ـ وانیل | ۱ قاشق چایخوری |
| ۱۰ ـ شیر | ۱ تا ۲ لیوان |

**طرز تهیه:**

از روز قبل کشمشها را پاک کرده شسته تا خشک شود در مخلوط کن کرهٔ نرم شد را با شکر خوب مخلوط کرده، همه آرد و شیر را با کمی نمک و جوش‌شیرین وانیل اضافه نموده و به شدت هم می‌زنیم. و به دنبال آن فندق، بادام و گردو اضاف نموده، قالب کیک را چرب می‌کنیم. و مایه را در آن ریخته با درجهٔ حرارت متوس

و بمدت ۳ ربع تا ۶۰ دقیقه در فر قرار می‌دهیم.

## کیک پرتقال

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد | ۳لیوان |
| ۲ ـ شکر | ۱/۵ لیوان |
| ۳ ـ کره یا روغن مایع | نصف لیوان (۱۰۰گرم) |
| ۴ ـ آب پرتقال | ۱/۵ لیوان |
| ۵ ـ پوست رندهٔ شده پرتقال | ۱ قاشق غذاخوری پر |
| ۶ ـ بیکینگ پودر | ۳قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

اول شکر و کره را خوب مخلوط کرده و می‌زنیم، تا کره نرم و شکر آب شود و مثل خامه یکدست گردد بعد آرد، بیکینگ پودر، پوست پرتقال و آب پرتقال را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم. قالب را چرب کرده آرد می‌پاشیم. مایه را در قالب چرب شده ریخته، در فر با حرارت متوسط بمدت ۳ ربع الی ۱ ساعت می‌پزیم.

این کیک پرتقال هم ساده و هم باکرم پرتقالی خوشمزه می‌باشد. می‌توانید برای تزئین روی این کیک ازکرم پرتقالی که قبلاً شرح آن داده شده استفاده نمائید به این ترتیب که بعد از سرد شدن، کیک را از قطر به ۲ قسمت بریده، کرم می‌مالیم و قسمت دوم را روی آن می‌گذاریم وکمی فشار داده روی کیک را مجدداًکرم مالیده و با پسته چرخ شده روی آن را تزئین می‌کنیم.



## کیک کاکائو

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد | ۳لیوان |
| ۲ ـ شکر | ۲لیوان |
| ۳ ـ کره | ۱۰۰گرم |
| ۴ ـ کاکائو | ۳قاشق غذاخوری پر |
| ۵ ـ بیکینگ پودر | ۲قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ وانیل | ۱ قاشق چایخوری |
| ۷ ـ شیر | ۲لیوان |

**طرز تهیه:**

کره و شکر را خوب می‌زنیم. تا شکر آب شده، مثل خامه یکدست شود. بعد شیر، آرد، وانیل، بیکینگ پودر و کاکائو را به مایه افزوده خوب هم می‌زنیم: حال قالب را چرب نموده کمی آرد پاشیده و سپس مایه را در آن ریخته و با حرارت متوسط بمدت ۴۵ دقیقه در فر قرار می‌دهیم، تا بپزد.

در صورت تمایل میتوانید بعد از پختن و سرد شدن آن ازکرم شکلات برای وسط و روی کیک استفاده کنید.

## کیک سه رنگ

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد | ۳لیوان |
| ۲ ـ زعفران خیس کرده | ۳قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ کاکائو | ۲قاشق غذاخوری |

۴ ـ شیر ۲ لیوان
۵ ـ بیکینگ پودر ۳ قاشق مرباخوری سرخالی
۶ ـ وانیل ۱ قاشق چایخوری

**طرز تهیه:**

شکر و کره را خوب می‌زنیم تا نرم و یکدست شود. بعد آرد، بیکینگ پودر، وانیل و شیر را هم اضافه نموده، خوب هم می‌زنیم حال مایه آماده شده را به سه قسمت مساوی تقسیم کرده. اولی ساده و به دومی کاکائو و به سومی زعفران اضافه می‌کنیم. قالب را چرب کرده، اول قسمت ساده را می‌ریزیم دوم قسمت کاکائوئی شده و سوم مایه زعفرانی را و سپس در فر با حرارت متوسط بمدت ۴۵ دقیقه می‌پزیم. بعد از سرد شدن از قالب خارج می‌کنیم و بعد از بریدن، این سه رنگ جلوهٔ خاصی همراه با سه طعم مختلف دارد.

## کیک بادامی

**مواد لازم:**

۱ ـ آرد ۳ لیوان
۲ ـ شیر ۲ یا ۳ لیوان (بستگی به مایه دارد که نه زیاد شل باشد و نه سفت)
۳ ـ بادام پوست‌گرفته و خردشده ۱ لیوان (۱۰۰ گرم)
۴ ـ وانیل ۱ قاشق چایخوری
۵ ـ بیکینگ پودر ۳ قاشق مرباخوری
۶ ـ شکر ۱/۵ لیوان
۷ ـ کره ۱۰۰ گرم
۸ ـ کشمش ریز (در صورت تمایل) نصف فنجان



**طرز تهیه:**

شکر و کره را خوب هم می‌زنیم. بعد آرد، شیر، بیکینگ پودر و وانیل را اضافه کرده مخلوط می‌کنیم. سپس بادام خردشده را اضافه کرده و پس از هم زدن، مایه را در قالب چرب شده ریخته و با حرارت متوسط سه ربع ساعت می‌پزیم.

«برای تزئین این کیک می‌توان از کرم کره‌ای بادامی استفاده کرد»

## نان مافن با شیر

**مواد لازم:**

۱ ـ آرد کامل (سبوس دار) ۲ فنجان
۲ ـ شیر ۱ فنجان
۳ ـ شکر ۴ قاشق غذاخوری
۴ ـ بیکینگ پودر ۲ قاشق مرباخوری
۵ ـ گردو (خردشده به‌اندازهٔ عدس) نصف فنجان
۶ ـ کشمش ریز پلوئی نصف فنجان

**طرز تهیه:**

آرد، شیر، شکر و بیکینگ پودر را در یک کاسه ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم بعد گردوی خردشده و کشمش را اضافه کرده و هم می‌زنیم. قالب‌های کوچک چرب شده را به اندازهٔ $\frac{2}{3}$ از مایه پر نموده بمدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد.

## شیرینی کشمشی

**مواد لازم:**

۱ ـ بیکینگ پودر ۲ قاشق مرباخوری
۲ ـ آرد ۲۵۰ گرم

| | |
|---|---|
| ۳ـ نمک | نصف قاشق چایخوری |
| ۴ـ دارچین | ۱ قاشق غذاخوری سرصاف |
| ۵ـ کشمش ریز | ۱۰۰ گرم یا ۱ فنجان |
| ۶ـ کره | ۱۵۰ گرم |
| ۷ـ شکر | ۱ فنجان پر یا ۱۰۰ گرم |
| ۸ـ مغزگردو که به اندازهٔ عدس | ۱ فنجان خرد شده باشد |
| ۹ـ شیر | ۱ فنجان |

**طرز تهیه:**

بیکینگ پودر، نمک، آرد، دارچین و کشمش (که کاملاً خشک باشد) را با گردو و کرهٔ آب کرده و شکر و شیر مخلوط کرده و خوب مالش می‌دهیم سپس سینی را چرب کرده، مخلوط را با قاشق بصورت دایره‌های ناهموار درون سینی گذاشته بمدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در حرارت متوسط در فر می‌گذاریم تا کاملاً پخته و حاضر شود.

## نان خامه‌ای

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ آرد کامل | ۲۵۰ گرم |
| ۲ـ نمک | نصف قاشق چایخوری |
| ۳ـ خامه | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ـ جوش شیرین | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۵ـ کره | $\frac{3}{4}$ یک قالب ۱۰۰ گرمی (یا ۸۰ گرم) |
| ۶ـ شیر | نصف لیوان |

**طرز تهیه:**

نمک، خامه و جوش شیرین را با آرد خوب مخلوط کرده، بعد کره را اضافه



می‌کنیم. آنقدر که کره در ترکیب فوق مخلوط شده و بصورت کرم درآید. حال شیر را اضافه کرده و هم می‌زنیم تا خمیر نرمی بدست آید. بعد خمیر آماده شده را روی میزی که آرد پاشیده‌ایم یا روی تختهٔ آرد زده به آرامی با دست مالش می‌دهیم و آنرا به ضخامت ۳ سانتیمتر باز کرده. با قالب گرد یا لبه استکان بصورت نانهای کوچک درمی‌آوریم، سینی فر را با کره چرب کرده، نانها را درون سینی قرار می‌دهیم و روی نانها را کمی شیر می‌مالیم تا براق شود. سینی را در طبقه وسط فر قرار می‌دهیم تا با حرارت متوسط ۱۵ دقیقه بپزد.

## نان مربایی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ آرد | ۲۵۰ گرم |
| ۲ـ بیکینگ پودر | ۳ قاشق چایخوری |
| ۳ـ نمک | نصف قاشق چایخوری |
| ۴ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۵ـ شیر | ۱ استکان کوچک سرخالی |
| ۶ـ مربای توت فرنگی | به اندازهٔ کافی |

**طرز تهیه:**

تمام ترکیبات خشک را با هم مخلوط کرده. کره را اضافه می‌کنیم، و خوب مالش می‌دهیم. بعد شیر را اضافه کرده خمیر را ورز می‌دهیم. خمیر بدست آمده را روی میز یا تخته‌ای که مقداری آرد پاشیده‌ایم، نهاده آنقدر با دست مالش می‌دهیم تا نرم شود. خمیر را به ضخامت ۱/۵ سانتیمتر باز نموده بعد با لبه لیوان کلوچه‌هایی از آن می‌سازیم. روی کلوچه‌ها را هر کدام یک قاشق غذاخوری سرخالی مربای توت فرنگی ریخته، لبه‌های خمیر را بالا برده و روی مربا را می‌پوشانیم. سپس با لبه چاقو

آنرا صاف می‌کنیم. کلوچه‌های محتوی مربا را کنار هم روی سینی فر چیده و در حرارت متوسط بمدت ۲۰ دقیقه می‌گذاریم بپزد، آنگاه روی تور سیمی می‌گذاریم تا خنک شود.

## بَن بَن گیلاس

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۲ ـ شکر | ۱ لیوان |
| ۳ ـ پوست رنده شده لیموترش | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۴ ـ آرد | ۲ لیوان |
| ۵ ـ گیلاس (بدون هسته) | ۱ لیوان |
| ۶ ـ شیر | نصف استکان کوچک |
| ۷ ـ بیکینگ پودر | ۲ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

کره و شکر را مخلوط کرده خوب هم می‌زنیم. تا شکر آب شود و کرم نرمی بدست آید. بعد پوست لیموی رنده شده و گیلاسهای از وسط نصف شده را با آرد مخلوط کرده و آن را داخل شکر و کره ریخته و خوب مخلوط می‌نمائیم. نصف استکان کوچک شیر به این مخلوط اضافه می‌کنیم تا اندکی نرمتر شود، کاغذهای کیک را آماده کرده و در هر کاغذ یک قاشق غذاخوری از ترکیب فوق ریخته و با حرارت متوسط بمدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در فر می‌گذاریم تا بپزد.

«اگر کاغذ کیک بزرگ داشته باشیم یک قاشق غذاخوری از مایه بالا و اگر کاغذ کیک کوچک داشته باشیم یک قاشق مرباخوری می‌ریزیم».



## نان خامه‌ای سویسی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ مربای توت فرنگی | ۱ فنجان |
| ۲ ـ وانیل | ۱ قاشق مرباخوری سرخالی |
| ۳ ـ آرد | ۲ لیوان |
| ۴ ـ کره | ۱۵۰ گرم |
| ۵ ـ شکر | ۱ لیوان کوچک |
| ۶ ـ شیر | ۱ استکان کوچک |

**طرز تهیه:**

کره را در کاسه بزرگی ریخته با قاشق نرم می‌کنیم. حال شکر و وانیل را به کره اضافه نموده و خوب هم می‌زنیم. بعد آرد و شیررا بدان می‌افزائیم. کاغذهای زیر کلو را آماده کرده و در سینی فر می‌چینیم. از خمیر بالا درون هریک ازکاغذها یک قاشق غذاخوری می‌ریزیم، و روی فرورفتگی آن یک قاشق مربای توت فرنگی گذاشته بعد با حرارت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه می‌پزیم. وقتی شیرینی کاملاً سرد شد ۱ فنجان سرخالی خامهٔ سفت، دو قاشق پودرشکر و کمی وانیل را خوب زده بعد ۳۰ دقیقه در فریزر گذاشته وقتی کاملاً خودش راگرفت آنرا دور تا دور شیرینی داده و با چنگال فرم می‌دهیم و یا خامه را در قیف ریخته و آن را تزئین می‌کنیم.

توجه: اگر کاغذ زیر کلوچه بزرگ باشد مربا ۱ قاشق غذاخوری و اگر کوچک باشد ۱ قاشق مرباخوری کافی است.

## کیک اسفنجی با مربای توت فرنگی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کره | ۱۰۰ گرم |

| | |
|---|---|
| ۲ـ آرد | ۲۵۰گرم |
| ۳ـ شکر | ۲۵۰گرم |
| ۴ـ بیکینگ پودر | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۵ـ مربای توت فرنگی | ۱ لیوان |
| ۶ـ وانیل | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۷ـ شیر | ۱ لیوان |

**طرز تهیه:**

در این کیک به دو عدد قالب گرد احتیاج داریم. قالب‌ها را چرب نموده و کاغذ روغنی را درون آنها قرار می‌دهیم. کره را در کاسه بزرگی ریخته، با قاشق کره را نرم کرده، شکر را به آن اضافه نموده، کاملاً هم می‌زنیم، تا شکر حل شود، و کرم نرمی بدست آید. بعد بیکینگ پودر، وانیل و آرد، شیر را افزوده و خوب هم می‌زنیم (این خمیر نرم بوده و در ۲ قالب ریخته می‌شود) خمیر را دو قسمت کرده و هر قسمت را درون یک قالب چرب شده پهن می‌کنیم بعد با حرارت متوسط، ۳۰ دقیقه می‌پزیم. این کیک باید سفت باشد و رنگ آن پس از پختن طلائی متمایل به قهوه‌ای می‌شود. کیک‌ها را روی تور سیمی می‌گذاریم. تا سرد شود سپس روی یکی از آنها مربا زده و کیک بعدی را روی آن قرار می‌دهیم.

«چنانچه مایل باشید می‌توانید روی مربا را خامهٔ شیرین مالیده و دوباره روی آن را با مربا تزئین کنید.»

## کیک اسفنجی با کرم لیمو

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ کیک (از نوع کیک قبلی) | ۲ عدد |
| ۲ـ کره | ۱۰۰گرم |
| ۳ـ شکر (پودر آن بهتر است) | ۱۰۰گرم |



| | |
|---|---|
| ۴ـ پوست لیمو (رنده شده) | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۵ـ آب لیموترش | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ـ گیلاس یا آلبالوی تازه و یا کمپوت و مربا (جهت تزئین) | چند عدد |

**طرز تهیه:**

کره را درون کاسه نرم نموده. و آنقدر با قاشق می‌زنیم و مالش می‌دهیم تا کاملاً آب شود. سپس شکر را به آن افزوده و با قاشق چوبی هم می‌زنیم تا رنگ کره و شکر روشن شود.

پوست لیمو را رنده کرده به مخلوط فوق اضافه نموده، آب لیمو به اندازهٔ ذکر شده را به آن می‌افزائیم. نصف ترکیب مزبور را روی یک کیک ریخته و کیک بعدی را رویش قرار می‌دهیم. بقیه کرم لیمو را روی کیک ریخته و بعد با کارد پهن رویش را صاف می‌کنیم. و با کمک چنگال روی آن نقوشی ترسیم می‌کنیم. و برای تزئین روی کیک می‌توان از گیلاس و یا آلبالو استفاده نمود.

## کیک اسفنج شکلاتی (کرم شکلاتی)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ کیک اسفنجی دو تکه‌ای | |
| ۲ـ شکلات | ۱۵۰گرم |
| ۳ـ کره | ۵۰گرم |
| ۴ـ شکر | ۲۰۰گرم یا ۱ لیوان |
| ۵ـ آب گرم | ۲ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

شکلات را رنده نموده و درون ظرفی می‌ریزیم و آن را در ظرفی بزرگتر که پر ا

آب داغ است قرار میدهیم. تا شکلات آب شود، کره و شکر را درون شکلات ریخته و کاملاً مخلوط می‌کنیم. قسمت عمده این کرم را روی یکی از کیکها ریخته و بعد کیک دیگر را روی آن می‌گذاریم. سپس ۲ قاشق مرباخوری آب گرم را به بقیه کرم شکلات اضافه می‌کنیم. این کرم باید کاملاً ضخیم باشد تا روی کیک را کاملاً بپوشاند و در صورت لزوم اندکی آب و یا شکر به آن اضافه می‌کنیم.

این کرم شکلاتی را روی کیک ریخته و می‌گذاریم از اطراف آن سرازیر شود. حال اطراف آن را با کارد پهن که در آب گرم فرو کرده‌ایم. صاف کرده و میگذاریم کرم خودش را بگیرد، آنگاه روی کیک را به دلخواه تزئین می‌کنیم. همچنین می‌توانیم با مقداری از کرم که در خامه ریز، ریخته‌ایم، دور کیک را به شکل شکوفه تزئین کنیم. (میتوان با شکلات مروارید رنگی (اسمارتیز) روی کیک را تزئین کرد.)

## کیک کوچک یزدی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد سفید | ۲ لیوان |
| ۲ ـ شکر | ۱ لیوان |
| ۳ ـ ماست | ۱ لیوان |
| ۴ ـ جوش‌شیرین | ۱ قاشق چایخوری |
| ۵ ـ بیکینگ پودر | ۲ قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ وانیل | ۱ قاشق چایخوری |
| ۷ ـ کره | ۱۰۰ گرم |

**طرز تهیه:**

**کره** و شکر را خوب هم می‌زنیم. تا نرم و یکدست شود. سپس ماست، آرد، **بیکینگ پودر**، و جوش‌شیرین را اضافه کرده، خوب هم می‌زنیم. بعد مایه را در



قالبهای کوچک که قبلاً چرب کرده‌ایم ریخته، قالبها را در سینی **فر می‌چینیم و آنها را** در فر با حرارت متوسط به مدت ۴۵ دقیقه حرارت می‌دهیم. نانها باید **پف کرده و** طلائی شود. پس از سرد شدن آنها را از قالب خارج می‌کنیم.

می‌توانیم برای امتحان کیک از چوب کبریت استفاده کنیم. نیمساعت **اول درِ فر** را به هیچ وجه باز نکنید.

توجه: برای امتحان کیک از چوب کبریت بدین ترتیب استفاده می‌شود. یک **چوب** کبریت را در کیک فرو می‌کنیم، اگر چیزی به چوب کبریت نچسبیده باشد، **کیک** آماده است ولی اگر خمیر روی چوب کبریت بچسبد هنوز کمی از پختن آن باقیمانده است.

**تبصره:** در پخت انواع کیک و شیرینی می‌شود بیگین پودر را در یک فنجان ماست حل ک

**و به مایه اضافه کرد در آن صورت کیک یا شیرینی پوک و ترد خواهد شد**

## فصل هجدهم

# انـواع شیرینی خشک

«صفحات ۲۵۶ ـ ۲۳۵»

# شیرینی خشک

## نان شیرینی خشک

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد سفید | ۱ کیلو |
| ۲ ـ روغن مایع | ۵۰۰ گرم |
| ۳ ـ پودر شکر | ۵۰۰ گرم |
| ۴ ـ وانیل | کمی یا پوست لیموترش ۱ قاشق غذاخوری یا دو قاشق مرباخوری دارچین |

**طرز تهیه:**

روغن و پودر شکر و اسانسی را که دوست دارید با هم مخلوط می‌کنیم. تا به صورت کرم نرم و لطیفی دربیاید. بعد آرد را اندک‌اندک به آن اضافه می‌کنیم. تا به صورت خمیر درآید. خمیر را خوب مالش می‌دهیم، تا نرم شود و چسبندگی پیدا کند. خمیر را بعد از نرم شدن زیاد مالش نمی‌دهیم که روغن بیندازد. روی خمیر را می‌پوشانیم و چند ساعت در محل خنکی، قرار می‌دهیم. بعد خمیر را باز می‌کنیم و با هر قالبی که در اختیار داشته باشیم قالب می‌زنیم. روی شیرینی‌ها را کمی شیر می‌مالیم و روی آن را با خلال‌های بادام و یا پسته و یا پودر نارگیل تزئین می‌کنیم. و در حرارت متوسط به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در فر می‌گذاریم بماند تا خوب بپزد.





## زولبیا

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ نشاسته | ۲۵۰ گرم |
| ۲ ـ ماست | ۲۵۰ گرم |
| ۳ ـ آرد گندم | ۱ فنجان سرصاف |
| ۴ ـ جوش شیرین | ۱ قاشق چایخوری سرصاف |

**طرز تهیه:**

نشاسته را در آب ریخته و بعد از ۱ دقیقه آبش را خالی می‌کنیم. تا ترشی نشاسته از بین برود. بعد نشاسته را در ماست حل کرده از صافی رد می‌کنیم. تا صاف یکدست شود. آرد و جوش‌شیرین را اضافه کرده باهم مخلوط می‌نمائیم. و مایه را یکی دو ساعت می‌گذاریم بماند. روغن مایع فراوان در قابلمهٔ کوچکی داغ می‌کنیم مایه را در قیف ریخته خطوطی دایره‌وار در روغن که داغ شده می‌ریزیم پس از اینکه دو طرف آن سرخ شد در آورده و بلافاصله در شربت آماده شده می‌اندازیم.

## شربت زولبیا

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شکر | ۱/۵ لیوان |
| ۲ ـ گلاب | ۱ فنجان |
| ۳ ـ آبلیمو | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ آب | ۱ لیوان |

**طرز تهیه:**

آب و شکر و گلاب را مخلوط کرده و در ظرفی می‌ریزیم. و روی آتش می‌گذا

تا جوش بیآید. و کاملاً غلیظ شود. بعد کمی آبلیمو اضافه کرده، بعد از یکی دو جوش از روی شعله برمی‌داریم.

## میکادو

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شکر | ۲ لیوان |
| ۲ ـ کره | ۱۵۰ گرم |
| ۳ ـ پودر بادام یا گردو یا کنجد | ۲ لیوان |
| ۴ ـ بیسکویت آرد شده | ۲ لیوان |
| ۵ ـ شیر | ۶ لیوان |
| ۶ ـ شکلات | ۱۰۰ گرم |
| ۷ ـ وانیل یا هل | ۱ قاشق مرباخوری سرصاف |
| ۸ ـ کاکائو | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ نان بستنی مستطیل شکل | ۲۵۰ گرم |

**طرز تهیه:**

کاکائو را در شیر گرم حل کرده شکر را به آن اضافه میکنیم و می‌جوشانیم. کره را اضافه کرده، سپس کنجد یا گردو و پودر بیسکویت را نیز با آن مخلوط می‌کنیم تا غلیظ شود. بعد آن را روی نان بستنی به اندازه ۲ سانتیمتر قرار داده و یک نان دیگر روی آن می‌گذاریم. بعد از سرد شدن اگر نان بستنی بزرگ بود با کارد آن را می‌بریم.

## حلوای زنجبیلی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد کامل (سبوس دار) | ۳ لیوان |



| | |
|---|---|
| ۲ ـ پودر شکر | ۲ لیوان |
| ۳ ـ هل | ۳ قاشق مرباخوری |
| ۴ ـ کره | ۲۵۰ گرم |
| ۵ ـ زنجبیل | ۳ قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ گل محمدی و دارچین | ۱ قاشق مرباخوری (از هرکدام) |

**طرز تهیه:**

آرد کامل را الک کرده در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم، تا وقتی که رنگ آرد کاکائوئی شود. بعد کره را اضافه نموده آرد را کمی با کره در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم بعد زنجبیل و هل را به آرد و کره اضافه کرده، سپس پودرشکر را به آن می‌افزائیم و روی آتش ملایم مدام بهم می‌زنیم تا تمامی شکر جذب آرد شود. سینی بزرگی را با کمی کره چرب کرده نصف مواد را روی آن می‌ریزیم و با قاشق روی آن را صاف می‌کنیم. حال یک لایه گل محمدی و دارچین از هرکدام یک قاشق مرباخوری مخلوط کرده روی آن می‌پاشیم. سپس بقیه مواد را روی آن ریخته با دست فشار می‌دهیم و با چاقوی نوک تیز بصورت لوزی می‌بریم و در ظرف در دار نگهداری می‌کنیم.

## برشتوک نخودچی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد نخودچی نرم و مرغوب | ۱ کیلو |
| ۲ ـ کره | نیم کیلو |
| ۳ ـ پودر شکر | نیم کیلو |
| ۴ ـ پودر هل | ۱ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه:

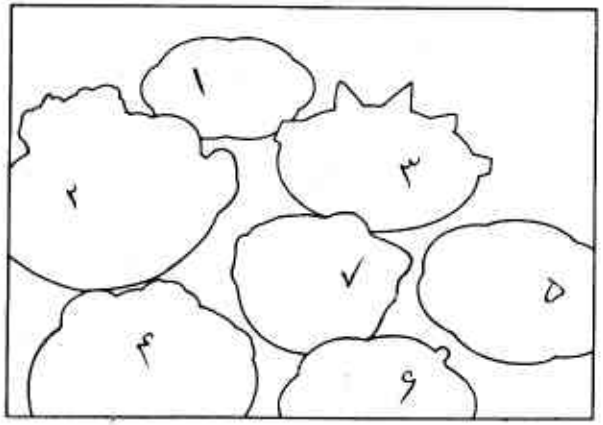
آرد نخودچی را از الک ریز رد کرده. بعد در تابه بزرگ روی حرارت ملایم (مثل آرد حلوا) سرخ می‌کنیم، تا رنگش کاملاً طلائی شود. بعد کره را اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم، تا کره کاملاً حل شود. سپس هل کوبیده را با شکر مخلوط کرده، به مایع آرد نخودچی و کره اضافه می‌کنیم و زیر آتش را خاموش کرده موّاد را خوب هم می‌زنیم. در سینی بزرگ به قطر ۲ سانتی‌متر آنرا پهن می‌کنیم. و با پشت قاشق چوبی روی آن را صاف و یکدست می‌کنیم. برای تزئین آن بلافاصله رویش پودر پسته و یا دارچین می‌ریزیم و بعد از اینکه کاملاً سرد شد. با چاقو به هر شکل که خواستیم می‌بریم و در ظرف مناسب دردار می‌چینیم. در برشتوک نخودچی می‌توان بجای هل از ۲ قاشق غذاخوری کاکائو مخلوط با پودر شکر استفاده کرد. در آن صورت برشتوک ما قهوه‌ای خوشرنگ می‌شود. می‌توانیم بعد از اینکه آرد نخودچی و کره را مخلوط کردیم خمیر را نصف کرده نیمی از آن را در سینی صاف پهن کرده و با پودر پسته تزئین کنیم و نصف دیگر را از نوع کاکائویی بریزیم که برشتوک دورنگ داشته باشیم.

## رنگینک

### مواد لازم:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد گندم کامل (سبوس دار) | نیم کیلو |
| ۲ ـ کره | ۲۵۰ گرم |
| ۳ ـ خرمای سیاه نرم | نیم کیلو |
| ۴ ـ مغز گردو | ۱۰۰ گرم |
| ۵ ـ دارچین | ۱ قاشق غذاخوری پر |
| ۶ ـ هل کوبیده | ½ قاشق مرباخوری |
| ۷ ـ پسته چرخ شده | ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری (۱۰۰ گرم) |

۱. پنیر سرخ شده در ادویه (پنیر ماسالا)
۲. خوراک سبزیجات خردشده (پاکورا)
۳. دال پخته و ماست (دوکلا)
۴. سیب‌زمینی سرخ شده ادویه‌دار گردگرد (آلو باترا)
۵. کوفته لپه (ماتاردال بارا)
۶. رشته‌های آرد نخودچی (ساویان)
۷. گلوله‌های پنیر سرخ شده با خامه (مالانی کوفته)



Savories

Savories

۸ ـ پودرشکر ۱ فنجان

**طرز تهیه:**

آرد را داخل تابه می‌ریزیم، حرارت را ملایم می‌کنیم. و مرتب هم می‌زنیم تا آرد کاملاً سرخ و طلائی شود. بعد کره را به آن اضافه می‌کنیم تا کاکائوئی آن را از روی آتش برمی‌داریم. پودر شکر، دارچین و هل کوبیده را با آرد سرخ شده مخلوط می‌نمائیم. هسته‌های خرما را گرفته و داخل هر یک، یک تکه گردو می‌گذاریم. نصف آرد سرخ شده را در دیس می‌ریزیم و با پشت قاشق روی آن را صاف می‌کنیم و خرماها را چیده و با بقیه آرد سرخ شده روی خرماها را می‌پوشانیم و با پشت قاشق روی آن را صاف می‌کنیم و کمی دارچین روی آن پاشیده و پسته چرخ شده روی آن می‌ریزیم. و با کارد آن را به شکل لوزی و یا ۴ گوش می‌بریم و در ظرفی مناسب می‌چینیم.

## توت سفید از بادام (توت سبز از پسته):

**مواد لازم:**

۱ ـ بادام پوست گرفته چرخ کرده ۲۵۰ گرم
۲ ـ پودر شکر نیم کیلو
۳ ـ گلاب ۱ استکان کوچک
۴ ـ پسته پوست گرفته و چرخ شده ۲۵۰ گرم

**طرز تهیه:**

مغز بادام پوست گرفته و چرخ شده را با شکر مخلوط کرده، گلاب را کم کم داخل بادام و شکر می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا مایه، خمیر شود، ولی زیاد شل نشود کافی است خمیر چسبندگی پیدا کند و موقع فرم دادن خرد نشود. بعد از خمیر

گلوله‌هائی به کوچکی فندق برداشته با دست به شکل توت درست می‌کنیم و در شکر می غلطانیم و یک خلال پسته به انتهای آن فرو می‌کنیم. و در درون ظرف دردار محفوظ نگه می‌داریم و در توت سبز بجای بادام از پسته پوست گرفته و چرخ شده به ترتیب بالا استفاده می‌نمائیم. و بجای خلال پسته می‌توان از خلال بادام استفاده کرد. در این صورت ما ۲ رنگ توت با ۲ طعم مختلف داریم. (بهتر است که در ظرف دردار نگهداری شود)

(این شیرینی بیشتر مناسب ایام نوروز می‌باشد.)

## سوهان عسلی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *خلال بادام* | ۱ *لیوان* |
| ۲ ـ شکر | ۱ *فنجان* |
| ۳ ـ *عسل سفت صاف شده* | ۲ *قاشق غذاخوری پر* |
| ۴ ـ *کره، آب شده* | ۳ *قاشق غذاخوری پر* |
| ۵ ـ *زعفران سائیده شده* | ۱ *قاشق چایخوری* |
| ۶ ـ *خلال پسته* | $\frac{1}{2}$ *فنجان (برای تزئین)* |

**طرز تهیه:**

سینی را از قبل آماده کرده ته آن را چرب می‌نمائیم سپس شکر و عسل و کره را در ظرفی کوچک می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم. حرارت باید تند و یکنواخت باشد و مایع را بایستی هم زد تا شکر آن بخوبی حل شود و طلائی شود. سپس بادام را داخل مایع ریخته، گاهی هم می‌زنیم تا بادام طلائی کم رنگ شود. زعفران را در کمی آب جوش حل کرده و داخل مایه می‌ریزیم. برای امتحان از مایه تهیه شده کمی گوشه سینی می‌ریزیم وقتی فوراً بسته شد، سوهان عسلی آماده است حرارت



را خیلی ملایم می‌کنیم. تا حدی که سوهان عسلی فقط **گرم بماند بعد از مایه با** قاشق کوچک و با فاصله روی سینی می‌ریزیم و فوری ۲ یا ۳ **عدد خلال پسته روی** آن قرار می‌دهیم. بعد از سرد شدن با کارد سوهان عسلی را از **سینی جدا کرده و در** ظرف دردار محفوظ نگه می‌داریم.

## بادام سوخته:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *بادام* | ۲۰۰ *گرم* |
| ۲ ـ شکر | ۲۵۰ *گرم* |
| ۳ ـ *کره* | ۱ *قاشق مرباخوری* |

**طرز تهیه:**

مغز بادام را با شکر در تابه ریخته آنقدر هم می‌زنیم تا شکر آب شده و بادام بو داده شود. قدری کره در تابه می‌اندازیم که بادامها براق شود. سپس سینی را چرب کرده بادامها را جداجدا در سینی می‌ریزیم بعد از سرد شدن در ظرف دردار قرار می‌دهیم.

## شیرینی گردوئی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *ارد سنگک (سبوس دار)* | *نیم کیلو* |
| ۲ ـ *کره* | ۲۰۰ *گرم* |
| ۳ ـ *مغز گردو خرد شده به کوچکی* | ۱ *لیوان* |

نخود

۴ ـ پودرشکر ۳ قاشق غذاخوری

۵ ـ زنجبیل کوبیده نرم ۱ قاشق مرباخوری

۶ ـ بکین پودر ۱ قاشق مرباخوری سرصاف

**طرز تهیه:**

آرد، بکین پودر، کره و پودر شکر خوب مخلوط کرده. بعد گردوی خرد کرده را داخل خمیر ریخته و با آن مخلوط می‌کنیم و خمیر را می‌گذاریم چند ساعت بماند بعد گلوله‌ای کوچکی به اندازه فندق در دست گرد می‌کنیم و داخل سینی می چینیم و سینی را روی طبقهٔ وسط فر که ۱۰ دقیقه قبل گرم شده با حرارت متوسط، ۳۰ دقیقه قرار می‌دهیم، تا کمی طلائی شود. بعد سینی را بیرون می‌آوریم وقتی نان‌ها کاملاً سرد شدند در ظرف دردار می چینیم.

## نان شیرینی خشک:

این خمیر، مایه اصلی اغلب شیرینی‌های خشک است که با تغییر اسانس و شکل آن نوع و اسم آن تغییر می‌کند.

**مواد لازم:**

۱ ـ آرد نیم‌کیلو یا ۲ لیوان

۲ ـ کره ۲۰۰ گرم

۳ ـ پودر شکر ۱ لیوان سرخالی

۴ ـ اسانس: از اسانهای زیر به دلخواه می‌توان به مقدار ۲ قاشق غذاخوری استفاده نمود.

(۱ قاشق مرباخوری) وانیل، کاکائو، دارچین، زنجبیل پودر شده، پوست مرکبات، زعفران خیس کرده $\frac{1}{2}$ استکان.



**طرز تهیه:**

روغن و پودر شکر و آسانسی راکه دوست داریم، مخلوط می‌کنیم، و هم می‌زنیم تا مثل کرم نرم و لطیف شود. بعد آرد را اضافه نموده و مخلوط می‌کنیم، و خمیر را ورز می‌دهیم تا نرم شود و چسبندگی پیدا کند، (خمیر را بعد از نرم شدن نباید زیاد ورز داد چون ممکن است روغن بیندازد) روی خمیر را می‌پوشانیم، و می‌گذاریم چند ساعت بماند. بعد خمیر را به قطر ۱/۵ سانتی باز کرده و بهر شکلی که دوست داریم قالب می‌زنیم و روی قالب‌های نان کمی شکر پاشیده و با خلال بادام و پسته تزئین می‌کنیم و در حرارت متوسط در طبقه وسط فر می‌گذاریم ۳۰ دقیقه بماند بعد از سرد شدن در ظرف دردار می‌گذاریم.

## شیرینی نخودچی:

**مواد لازم:**

۱ ـ آرد نخودچی خیلی نرم نیم‌کیلو

۲ ـ پودر شکر نرم شده ۲۵۰ گرم

۳ ـ کره ۲۵۰ گرم

**طرز تهیه:**

پودر شکر و کره را مخلوط می‌کنیم، و هم می‌زنیم. تا مایه کاملاً نرم و لطیف شود. آرد را در مایه ریخته و خوب ورز می‌دهیم تا خمیر نرم شود و چسبندگی پیدا کند بطوریکه اگر با دست گلوله‌ای درست کردیم آن گلوله باز نشود. بهتر است خمیر ر چند ساعت در یک کیسه نایلون بگذاریم بماند. خمیر را روی میز به قطر ۱ سانتیمت باز می‌کنیم و با قالبهای کوچک مخصوص نخودچی قالب می‌زنیم و شیرینی‌های قالب زده را در سینی می چینیم و در فر با حرارت متوسط در طبقه وسط قرا می‌دهیم تا ۲۰ دقیقه بماند و کمی طلائی شود ولی رنگ آن زیاد برنگردد. می توانی

گلوله‌های کوچکی به اندازه یک فندق از خمیر را در دست گرد کنیم و با انگشتانهٔ تمیز که برای این منظور داریم روی آن را تزئین کنیم و نصف خلال پسته وسط آن فرو کنیم.

## شیرینی نارگیلی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد | نیم کیلو |
| ۲ ـ پودر نارگیل | نیم کیلو |
| ۳ ـ پودر شکر | نیم کیلو |
| ۴ ـ کره یا روغن مایع | ۲۵۰ گرم |

**طرز تهیه:**

کره نرم شده یا روغن مایع را با پودرشکر مخلوط می‌کنیم. تا کاملاً نرم و لطیف شود. بعد آرد را اضافه کرده کمی ورز می‌دهیم و پودر نارگیل را اضافه نموده خمیر را ورز می‌دهیم تا کاملاً نرم شده و چسبندگی پیدا کند. خمیر را می‌گذاریم چند ساعت بماند. آن را به قطر یک سانتیمتر باز کرده و با قالب ظریفی قالب می‌زنیم. و یا با قاشق، گردگرد در سینی با فاصله ریخته و یک عدد خلال پسته روی آن می‌گذاریم و فشار می‌دهیم تا به خمیر بچسبد. و در سینی چیده فر را با حرارت متوسط گرم کرده، سینی شیرینی را روی طبقه وسط قرار داده و بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه که کمی طلائی شد سینی را از فر خارج می‌کنیم و بعد از سرد شدن شیرینی را در دیس می‌چینیم. (باید توجه داشت این شیرینی بسیار لطیف و ترد است باید کاملاً سرد شده، بعد از سینی خارج می‌کنیم.)



## قرابیه:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادام شیرین | نیم کیلو |
| ۲ ـ آرد سفید | ۲۵۰ گرم |
| ۳ ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۴ ـ بیکینگ پودر | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۵ ـ آب ـ اگر مایع خمیر سفت بود | نصف فنجان |
| ۶ ـ پودر شکر | ۲ لیوان |

**طرز تهیه:**

مغز بادام شیرین را ابتدا در آب خیس کرده، پوستش را گرفته و خوب پودرش کنید. در ظرفی مناسب ابتدا آرد بعد پودر بادام و کره نرم شده همراه با پودرشکر و بیکینگ پودر را خوب مخلوط نموده مایه را بقدری ورز می‌دهیم تا خمیر نرمی بدست آید. خمیر را داخل کیسه نایلونی می‌گذاریم تا چند ساعت بماند بعد سینی فر را کمی چرب کرده یا کاغذ روغنی روی سینی می‌گذاریم، و با قاشق از مایه برداشته روی کاغذ مرتب با فاصله می‌ریزیم. رویش را نیز خلال بادام ریخته و در حرارت متوسط ۲۰ دقیقه می‌گذاریم. می‌توان قرابیه نارگیل، فندق، پسته و گردو را بدین ترتیب تهیه کرد.

## آقا گردک:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آب | $\frac{1}{2}$ لیوان |
| ۲ ـ کره آب کرده | ۱ لیوان |

۳ـ آرد به مقداری که مایع خمیر شود و به دست نچسبد
۴ـ جوش شیرین ۱ قاشق چایخوری

**طرز تهیه:**

آب و کره را مخلوط می‌کنیم. و کم‌کم آرد را در آن ریخته و هم می‌زنیم تا مایه بصورت خمیری که بدست نچسبد دربیاید. از خمیر گلوله‌ای به اندازه گردو برداشته روی تخته به شکل نوار لوله‌ای درحدود ۱۰ سانتیمتر و به کلفتی انگشت لوله می‌کنیم. و این لوله را به شکل حلقه درمی‌آوریم. و به همین ترتیب تمام حلقه‌ها را درست کرده و در سینی می‌چینیم. و در ظرف کوچکی روغن فراوان داغ کرده و حلقه‌ها را سرخ می‌کنیم، به طوریکه پف کرده و طلائی رنگ شود. بعد با کفگیر از روغن خارج کرده در صافی می‌ریزیم، تا روغن زیادی آن گرفته شود. بعد از خنک شدن در پودر شکر و هل کوبیده‌می‌غلطانیم و در ظرف چیده و کمی پسته چرخ کرده رویش می‌پاشیم.

## نان گردوئی لوله‌ای

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ آرد | ۱ کیلو |
| ۲ـ کره آب کرده | ۴۵۰ گرم |
| ۳ـ پودرشکر | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۴ـ گردو پودر شده | ۲ لیوان |
| ۵ـ وانیل | ۱ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

کره و پودر شکر را با هم خوب مخلوط می‌کنیم و با هم‌زن دستی یا برقی هم



می‌زنیم. بعد آرد و وانیل را اضافه کرده با قاشق هم می‌زنیم. سپس پودر گردو را در آن ریخته با دست آن را ورز می‌دهیم بعد رویش را نایلون می‌کشیم می‌گذاریم ۳ الی ۴ ساعت بماند (البته ۲۴ ساعت بماند بهتر است) بعد با دست به اندازه یک فندق برداشته بطول ۲ تا ۳ سانتی لوله کرده در سینی می‌چینیم و سپس سینی را در فر گذارده در درجه حرارت متوسط ۲۰ دقیقه بماند بعد از فر درمی‌آوریم، و پس از خنک شدن آن را در پورد شکر مخلوط با هل می‌غلطایم و رویش را پودر پسته می‌ریزیم.

## شیرینی فندقی بادامی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ مغزفندق بوداده بدون نمک | ۲۵۰ گرم |
| ۲ـ مغزبادام بوداده بدون نمک | ۲۵۰ گرم |
| ۳ـ پودر شکر | ۵۰۰ گرم |
| ۴ـ آرد کامل (سنگک) | ۵۰۰ گرم |
| ۵ـ هل کوبیده نرم | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ـ کره | ۲۵۰ گرم |

**طرز تهیه:**

بادام و فندق را چرخ کرده و سپس آرد را با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا طلائی شود. سپس ۲۵۰ گرم کره به آن اضافه نموده. و مجدداً همراه با آرد آن را سرخ می‌کنیم، تا آرد کاکائویی رنگ شود. بعد پودر بادام و فندق را اضافه کرده باز هم کمی سرخ می‌کنیم و از روی آتش برمی‌داریم. سپس پودر شکر و هل را افزوده، خوب هم می‌زنیم. مایه را در سینی چرب ریخته رویش را با پشت قاشق خوب می‌کوبیم تا مایه سفت شود کمی پسته که پوستش را گرفته‌ایم (مثل بادام در آب

خیس می‌کنیم) رویش پاشیده، می‌گذاریم کاملاً سرد شود بعد آن را به شکل لوزی‌های کوچک بریده و در ظرف دردار قرار می‌دهیم.

## قطاب

### مواد لازم برای لواش قطاب:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آب جوش | ۱ فنجان (۱ فنجان ماست هم می‌توان استفاده کرد) |
| ۲ ـ کره آب کرده یا روغن مایع | ۱ فنجان |
| ۳ ـ جوش شیرین | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۴ ـ آرد گندم | به اندازهٔ کافی |

### مواد وسط قطاب:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادام پوست کنده | ۱۵۰ گرم |
| ۲ ـ پودرشکر | ۱۵۰ گرم |
| ۳ ـ هل کوبیده | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ گلاب | نصف استکان |

توجه: می‌توان به جای بادام به نسبت بالا از گردو و همچنین بجای هل از مخلوط پودر هل، پودر گل محمدی، و دارچین از هرکدام ۱ قاشق مرباخوری استفاده کرد.

### طرز تهیه قطاب:

آرد گندم را بهمراه آب و کره و جوش شیرین بصورت خمیر درآورده می‌گذاریم به مدت ۲ الی ۳ ساعت در یک نایلون بماند و سپس خمیر را از کیسه بیرون آورده و به قطر یک سانتی‌متر باز می‌کنیم. خمیر قطاب را با دهانه استکان قالب می‌زنیم از مایه وسط قطاب ۱ قاشق مرباخوری وسط خمیر گذاشته. بعد خمیر را روی هم می‌آوریم و با چنگال دو لبه آن را تزئین می‌کنیم تمام خمیر را به این ترتیب آماده



می‌کنیم. ظرف کوچک گودی انتخاب کرده و در آن روغن داغ می‌کنیم و تعدادی قطاب‌ها را در روغن مایع داغ می‌ریزیم تا به رنگ طلائی درآید، بعد با کفگیر درآورده و توی صافی می‌گذاریم تا کمی قطاب‌ها سرد شود و در پودر شکر و هل می‌غلطانیم و پودر پسته رویش می‌پاشیم.

می‌توان بعد از اینکه همه قطابها آماده شد در سینی فر چیده و در حرارت متوسط نیم ساعت بگذاریم بپزد. (البته برای تهیه قطاب اگر از فر استفاده شود بهتر است.)

**توجه:** طرز تهیه مواد وسط قطاب: بادام پوست کنده را چرخ کرده با پودر شکر هل و گلاب خوب مخلوط می‌کنیم.

## باقلوا:

### مواد داخل باقلوا:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ مغز بادام پوست گرفته و چرخ کرده | ۵۰۰ گرم |
| ۲ ـ پودر شکر | ۲۵۰ گرم |
| ۳ ـ هل کوبیده الک کرده نرم | ۱ قاشق غذاخوری |

### برای لواش باقلوا:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | ۱ لیوان |
| ۲ ـ بیکینگ پودر | ۳ قاشق مرباخوری سرصاف |
| ۳ ـ کره آب کرده یا روغن مایع | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ آرد به مقداری که مایه خمیر شود و به دست نچسبد | تقریباً ۲۵۰ گرم |

**مواد لازم برای شربت باقلوا:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شکر | *نیم کیلو* |
| ۲ ـ آب | *۱/۵ لیوان* |
| ۳ ـ گلاب | *نصف لیوان* |

**طرز تهیه باقلوا:**

اول خمیر لواش باقلوا را به طریقه ذیل آماده می‌کنیم: شیر، بیکینگ پودر و کره را خوب مخلوط کرده و کم‌کم آرد را اضافه می‌کنیم. و مرتب هم می‌زنیم تا مایه خمیر شود. و به دست نچسبد. و زیاد هم سفت نشود، بعد خمیر را خوب مالش داده و سپس ۲ الی ۳ ساعت آن را در کیسه نایلون قرار می‌دهیم تا بماند. سینی باقلوا را کمی چرب کرده و آماده گذاشته و فر را با درجه متوسط قبلاً گرم می‌کنیم. خمیر را از نایلون برداشته و به ۶ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم اول ۳ قطعه از خمیرها را جدا کرده و یکی یکی به قطر نان لواش باز می‌کنیم و داخل سینی روی هم قرار می‌دهیم مواد داخل باقلوا مثل بادام، پودر شکر و هل را که مخلوط کرده‌ایم، روی خمیر صاف می‌ریزیم و کمی با کف دست فشار می‌دهیم سپس ۳ عدد دیگر خمیر را یکی‌یکی باز کرده روی مواد داخل باقلوا به ترتیب می‌گذاریم بعد با کارد به شکل لوزی‌های ریز می‌بریم و روی باقلوا کمی کره آب کرده می‌ریزیم سینی را روی طبقه پائین فر و با حرارت متوسط قرار می‌دهیم تا ۱۵ دقیقه بماند بعد سینی را در طبقه بالاتر فر می‌گذاریم تا ۱۵ دقیقه دیگر مانده بطوریکه روی باقلوا کمی طلائی شود پس از این مدت سینی را از فر بیرون آورده کمی که سرد شد روی سینی از شربت آماده شده می‌ریزیم. شربت آماده شده را یک جا روی باقلوا نمی‌ریزیم بلکه به دفعات روی باقلوا می‌ریزیم تا زیاد خمیر نشود بعد از اینکه کاملاً سرد شد با کارد بهن یکی‌یکی آنها را در ظرف دردار مناسب می‌چینیم.

**توجه:** می‌توان کرهٔ آب کرده را با برس لابلای هر ورقهٔ لواش مالید تا به یکدیگر نچسبد و احتیاجی نیست روی آن کره آب کرده داد.



## باقلوای دو رنگ پسته و بادام:

مواد لازم و طرز تهیه این باقلوا، مانند باقلوای بادام است که در آن از ۲۵۰ گ بادام پوست گرفته و چرخ کرده و ۲۵۰ گرم پسته پوست گرفته و چرخ شده استفاد می‌شود.

**طرز تهیه:**

بعد از آنکه لواش‌های سینی را انداختیم اول بادام، پودر شکر و هل را روی لواش‌ها می‌ریزیم و با پشت قاشق آن را صاف می‌کنیم سپس پودر پسته، پودر شکر هل را روی آن ریخته و صاف می‌کنیم. کمی گلاب زده، بعد لواشهای روی باقلوا می‌اندازیم و آن را در فر قرار می‌دهیم. عیناً به طریقه بالا عمل می‌کنیم.

## نان برنجی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد برنج سفید و خیلی نرم | *نیم کیلو* |
| ۲ ـ کره | *۲۵۰ گرم* |
| ۳ ـ پودرشکر | *۲۰۰ گرم* |
| ۴ ـ گلاب | *۱ لیوان* |
| ۵ ـ بیکینگ پودر | *۱/۲ قاشق مرباخوری سرصاف* |

**طرز تهیه:**

کره و پودر شکر را با یکدیگر مخلوط کرده و آن را هم می‌زنیم تا کاملاً نرم لطیف شود. آرد و بیکینگ پودر را افزوده و همه مواد راخوب مخلوط می‌کنیم. ا خمیر به نسبت سایر خمیرها کمی شل می‌شود که بعد از چند ساعت ماندن نرم

آن بحد کافی خواهد رسید. بهتر است خمیر را در کیسه نایلونی ۲۴ ساعت بگذاریم بماند بعد خمیر را روی میز به قطر ۱ سانتی‌متر باز می‌کنیم و برای اینکه خمیر به چوب وردنه نچسبد یک ورقه نازک کاغذ روغنی روی خمیر می‌گذاریم. بعد با قالبهای گود مخصوص خمیر را می‌بریم و با قالب مخصوص دیگر روی آن نقش می‌اندازیم. (البته اگر قالب در دستس نبود می‌توان از ته استکان استفاده کرد و با انگشتانه روی آن نقش زد) سپس آن را در فر قرار داده تا با حرارت متوسط بمدت ۲۰ دقیقه بپزد.

نان‌ها باید کمی برشته شود و رنگ آنها زیاد تغیر نکند بعد سینی را خارج کرده بعد از سردشدن نان‌ها را در ظرف می چینیم.

## نان برنجی طلایی

به مایه نان برنجی کمی زعفران سائیده شده و حل شده در آب جوش اضافه می‌کنیم. به طوری که خمیر زرد و طلائی شود. بعد از خمیر گلوله‌ای به اندازه فندق برداشته و وسط آن را با انگشت گود می‌کنیم و یک قاشق چایخوری بادام و شکر کوبیده و هل می‌ریزیم (برای هر نیم کیلو بادام چرخ کرده نرم ۲۵۰ گرم پودر شکر و یک قاشق مرباخوری پودر هل کافی می‌باشد) و با دست روی خمیر را جمع می‌کنیم به طوریکه مایه بادام و شکر وسط خمیر بماند و دیده نشود ولی خمیر ترک نخورد بعد روی آن را با انگشتانه نقش می‌اندازیم و با خلال پسته روی آن را تزئین می‌کنیم و مانند نان برنجی آن را می‌پزیم مدت طبخ این نان کمی بیشتر از نان برنجی است.

## گوش فیل:

خمیر گوش فیل مانند خمیر باقلوا است با این تفاوت که به جای ۲ قاشق کره آب



کرده ۶ قاشق کره آب کرده می‌ریزیم. بعد مایه را خمیر کرده مانند لواش باقلوا باز می‌کنیم. آردهای زیادی روی لواش را پاک می‌کنیم. در صورتی که بخواهیم گوش‌فیلهای پف کرده داشته باشیم لواشها را دولا می‌کنیم و در غیر این صورت لواش‌ها را یک‌لا با دهانه استکان یا لیوان گردگرد می‌بریم و در صورتی که لواش را دولا کرده باشیم اول آنها را به طریق فوق می‌بریم. و با دست کمی اطراف آنها را فشار می‌دهیم تا اطراف دو قطعه لواش بهم بچسبد. و یک طرف دایره لواش‌ها را با دست کمی جمع می‌کنیم. به صورتی که چین‌خوردگی پیدا کند. سپس روغن فراوان را داغ کرده و نان‌های آماده شده را در روغن می‌اندازیم و حرارت را ملایم می‌کنیم. یک طرف نان‌ها که کمی برشته شد آن را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر نیز برشته شود. وقتی نان‌ها کاملاً سرد شدند. دو طرف آنها را در پودر شکر و هل کوبیده غلطانده و در ظرف می‌چینیم کمی هم پودر پسته چرخ شده روی آن می‌ریزیم.

(می‌توان گوش فیل را بجای پودر شکر و هل در شربت زولبیا انداخت.)

## نارنجک:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد گندم کامل | ۲ لیوان |
| ۲ ـ ماست | ۲ لیوان |
| ۳ ـ جوش‌شیرین | ۲ قاشق مرباخوری سرصاف |

**طرز تهیه:**

ماست، آرد و جوش شیرین را مخلوط می‌کنیم. و هم می‌زنیم، تا تمام مواد خوب مخلوط شوند، و صاف و یکنواخت شود. روغن فراوان داغ کرده و از مایه گلوله‌ای به اندازه یک فندق برمی‌داریم. و در روغن می‌ریزیم. به طوری که تمام سطح آن را روغن بپوشاند و گاهی آن را زیر و رو می‌کنیم و سپس در صافی می‌ریزیم. تا روغن

زیادی آن گرفته شود. بعد آنها را در شربتی مانند شربت باقلوا می‌غلطانیم و در ظرف می‌چینیم و روی آن را با خامه زده شده با پودر شکر و وانیل که فرم گرفته می‌پوشانیم و کمی پسته چرخ شده روی آن می‌پاشیم.

فصل نوزدهم

# انـواع دسرهای ایرانی

«صفحات ۲۶۲ ـ ۲۵۷»

# دسرهای ایرانی

## حلوای آرد گندم:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد گندم | ۱ کیلو (بهتراست از آردکامل مثل نان سنگک باشد) |
| ۲ ـ شکر | ۷۵۰ گرم |
| ۳ ـ زعفران | نیم مثقال |
| ۴ ـ هل | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ کره | ۷۵۰ گرم |
| ۶ ـ گلاب | نصف لیوان |
| ۷ ـ تخم گشنیز پودرشده | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۸ ـ آب | ۴ لیوان |

**طرز تهیه:**

اول آرد را در حرارت ملایم سرخ می‌کنیم. تا خرمائی رنگ شود. بعد کره آب کرده و تخم گشنیز را اضافه کرده خوب سرخ می‌نمائیم تا خوب به روغن بیفتد. شکر را با آب مخلوط کرده جوش می‌آوریم، سپس زعفران و گلاب و هل به آن می‌افزائیم شربت آماده شده را به آرد و روغن در حال هم زدن اضافه می‌کنیم. تا خوب باهم مخلوط شوند. حال شعله را خاموش نموده، حلوا را در دیس کشیده، رویش را با چنگال نقش می‌اندازیم. و با خلال بادام و پسته تزئین می‌کنیم.





## ترحلوا:

**مواد** لازم آن مانند حلوای آرد گندم است. فقط به جای آرد گندم، از آرد برنج استفاده می‌نمائیم. ولی آرد برنج راکمتر سرخ می‌کنیم. در تر حلوا مصرف کره کمتر از حلوای گندم است، مثلاً برای ۱ کیلو آرد گندم ۷۵۰ گرم کره کافیست. ولی در تر حلوا ۱ کیلو آرد برنج ۵۰۰ گرم کره لازم دارد. زیرا تر حلوا پس از آماده شدن، مقداری از کره خود را پس میدهد.

## شله زرد:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | نیم کیلو |
| ۲ ـ شکر | ۱ الی ۱/۲۵۰ کیلوگرم |
| ۳ ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۴ ـ خلال بادام | ۱۰۰ گرم |
| ۵ ـ زعفران | ۱ مثقال |
| ۶ ـ گلاب | ۱/۲ لیوان |
| ۷ ـ خلال پسته | ۵۰ گرم |
| ۸ ـ دارچین | ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری (برای تزئین) |

**طرز تهیه:**

برای نیم کیلو برنج یک دیگ متوسط ۱۰ نفری کافی است. دیگ را از آب پرکرده روی اجاق می‌گذاریم تا جوش بیاید. سپس برنج را که قبلاً خیس کرده‌ایم، داخل آب جوش ریخته و می‌گذاریم تا مغز برنج پخته شود. بعد زعفران خیس کرده، گلاب و نصف خلال بادام را اضافه می‌کنیم. وقتی زعفران خوب رنگ داد، کره و

شکر در دیگ می‌ریزیم. (البته اگر شله‌زرد زیاد باشد، بهتر است که شکر و آب را جدا به جوشانیم و از صافی رد کنیم و بعد به شله‌زرد اضافه کنیم.) زمانی که خوب جا افتاد، شله‌زرد را در ظرف کشیده رویش را با دارچین، خلال پسته و خلال بادام تزئین می‌کنیم.

## شیر برنج:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج | ۴ لیوان |
| ۲ ـ شیر | ۸ لیوان |
| ۳ ـ گلاب | نصف لیوان |

**طرز تهیه:**

برنج را چند ساعت قبل خیس می‌کنیم. بعد برنج خیس شده را با شیر مخلوط کرده، در دیگ ریخته و در آن را می‌گذاریم تا با حرارت بسیار ملایم بپزد و جا بیفتد. سپس گلاب را اضافه کرده، بعد از آنکه چند جوش خورد، آنرا در ظرف‌های یک نفره و یا در یک دیس کشیده و با دارچین روی آن را تزئین می‌کنیم. شیر برنج را می‌توان با انواع مربا، مخصوصاً مربای گل و شیرهٔ انگور صرف نمود.

## کاچی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد گندم (کامل) | ۲۵۰ گرم |
| ۲ ـ کره | ۲۵۰ گرم |



| | |
|---|---|
| ۳ ـ شکر | ۵۰۰ گرم |
| ۴ ـ زعفران | نیم مثقال |
| ۵ ـ آب | ۵ الی ۶ لیوان |
| ۶ ـ گلاب | ۱ استکان |

**طرز تهیه:**

آرد آن را مانند حلوا سرخ کرده. بعد کره را اضافه می‌کنیم. شکر را با **۶ لیوان آب** مخلوط کرده می‌جوشانیم تا شکر کاملاً حل شود. شربت را از **صافی رد کرده**، زعفران حل شده را بدان اضافه می‌کنیم. و حرارت آرد سرخ شده را **ملایم کرده**، بعد شربت آماده شده را بتدریج داخل آرد سرخ شده می‌ریزیم. و **مرتب آن را هم** می‌زنیم تا آرد کاملاً نرم و یکنواخت شود. بعد کاچی را می‌گذاریم آهسته **بجوشد و** به روغن بیفتد. در صورتیکه مایه غلیظ بود، کمی آب جوش به آن اضافه می‌کنیم.

## فرنی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | ۲ لیوان |
| ۲ ـ آرد برنج | ۲ قاشق غذاخوری پُر |
| ۳ ـ شکر | ۴ قاشق غذاخوری پُر |
| ۴ ـ گلاب | ۲ قاشق غذاخوری پُر |

**طرز تهیه:**

آرد برنج را در شیر حل می‌کنیم. و شکر و گلاب را اضافه کرده، **ظرف را روی** حرارت قرار می‌دهیم. درحال هم زدن آنرا جوشانیده، سپس حرارت را **بسیار ملایم کرده** و به مدت ۲۰ دقیقه دیگر نیز آنرا می‌جوشانیم تا جا بیفتد. بعد **در ظرف کشیده**، رویش را با دارچین تزئین می‌کنیم. وقتی سرد شد، فرنی آماده **سرو می‌باشد**.

میتوان شکر فرنی را کم ریخت و بجای آن فرنی را با مربای گل **یا توت فرنگی**

میل نمود.

### مسقطی کاسه‌ای:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ نشاسته | ۲۵۰ گرم |
| ۲ـ شکر | نیم کیلو |
| ۳ـ آب | ۸ لیوان |
| ۴ـ گلاب | ۱ لیوان |
| ۵ـ خلال بادام | ۱۵۰ گرم (تفت داده شده بدون نمک) |
| ۶ـ کره | ۱۰۰ گرم |

**طرز تهیه:**

نشاسته را در ۸ لیوان آب سرد حل، و از صافی رد می‌کنیم. و در ظرف تفلون ریخته. و ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم. و مرتب آنرا هم می‌زنیم، تا مایه جوش آمده و کمی غلیظ شود. بعد شکر و گلاب را اضافه کرده، خلال بادام را نیز در آن می‌ریزیم. و کره را هم به آن اضافه می‌کنیم و مسقطی را هم می‌زنیم تا مواد کاملاً مخلوط و غلیظ شود. مایه را در پیاله‌ای کوچک بلوری ریخته و روی آن را با پستهٔ چرخ شده تزئین می‌کنیم.

اگر برای مسقطی از زعفران خیس کرده استفاده می‌کنیم. در این صورت مسقطی زعفرانی خواهیم داشت. می‌توان آن را دو رنگ تهیه کرد. تمام مواد را مثل مسقطی کاسه‌ای آماده کرده و بجای خلال بادام، کمی دانه هل داخل مایه می‌ریزیم و آن را به اندازه‌ای می‌جوشانیم تا کاملاً غلیظ شود. به طوریکه خط قاشق محو نشود. حال **مسقطی** را در دیس ریخته، بعد از سرد شدن آن را به شکل لوزی می‌بُریم.

**می‌توان** در این مایه ۱۰۰ گرم بادام تفت داده شده ریخته و رویش را با خلال **پسته تزئین کرد.**

## فصل بیستم

# انـواع نان‌های گیاهی

«صفحات ۲۸۸ ـ ۲۶۵»

# نان‌های گیاهی

## نان گردویی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کرفس خرد شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۲ ـ گردوی کوبیده | ۲/۳ فنجان |
| ۳ ـ چغندر خام رنده شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ رب گوجه فرنگی | ۲/۳ فنجان |
| ۵ ـ نمک دریا یا یددار | ۱ قاشق مرباخوری سرخالی |
| ۶ ـ گرد آویشن یا جوز هندی | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۷ ـ پودر نان سیاه | ۱/۵ فنجان |
| ۸ ـ کره | کمی |
| ۹ ـ جوانه گندم آسیاب شده | ۱ فنجان |

**طرز تهیه:**

این مواد را کاملاً با هم مخلوط کنید پودر نان و جوانه گندم آسیاب شده و کمی کره آب کرده و آویشن را اضافه کنید خوب هم بزنید و مواد مخلوط شده را در قالب نان که قبلاً آنرا چرب کرده‌اید بریزید و بعد در فر که حرارت ملایم دارد بگذارید تا بپزد ۴۵ دقیقه وقت لازم است تا بخوبی بپزد این نان را با جعفری و سس که دوست دارید بر سر سفره بیاورید. این مقدار نان برای ۴ تا ۵ نفر کافی میباشد.

*(پروتئین این نان در گردو و آرد نان سیاه و جوانه گندم است)*





## نان برشته بادام زمینی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادام زمینی آسیاب شده | ۱ فنجان |
| ۲ ـ برنج قهوه‌ای پخته | ۱ فنجان (اگر برنج قهوه‌ای در دسترس ندارید برنج معمولی را با آب سبوس برنج بپزید که همان خواص برنج قهوه‌ای را دارد) |
| ۳ ـ هویج خام رنده شده | ۱ فنجان |
| ۴ ـ پودر نان کامل مثل نان جو | نیم فنجان |
| ۵ ـ گوجه فرنگی خرد شده | ۱ فنجان |
| ۶ ـ جعفری خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ نمک دریا و یا یددار | ۱ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

تمام مواد را خوب باهم مخلوط کنید بعد آنرا در یک قالب کیک که چرب کرده‌اید بریزید قالب را در فر با حرارت ملایم بگذارید تا ۴۵ دقیقه بماند و خوب بپزد بعد آنرا با سس مورد علاقه خودتان مصرف کنید.

*(پروتئین این نان در بادام‌زمینی، برنج قهوه‌ای و نان سیاه است)*

## نان گردوئی با مرزه:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کرفس خردشده | ۱ فنجان |
| ۲ ـ جعفری خردشده | ۱/۳ فنجان |
| ۳ ـ گوشت گوجه‌فرنگی | ۱/۵ فنجان |

| | |
|---|---|
| ۴ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۵ ـ گردو آسیاب شده | ۱ فنجان |
| ۶ ـ جوانه گندم آسیاب شده | ۱ فنجان |
| ۷ ـ کره آب شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۸ ـ مرزه | ۱ قاشق غذاخوری پر |

**طرز تهیه:**

گردو را با جعفری، کرفس، گوجه‌فرنگی و کمی کره آب شده و جوانه گندم آسیاب شده و بقیه مواد خوب مخلوط کنید بعد مواد را در قالب کیک که خوب با کره چرب کرده‌اید و کمی آرد به آن زده‌اید بریزید و در فر که حرارت آن ملایم باشد بگذارید تا نان سفت شود مدت پخت این نان ۳۰ دقیقه است و باید آنرا با کره و برگ جعفری یا سس گوجه‌فرنگی سر میز غذا برد.

این نان برای ۵ تا ۶ نفر کافی میباشد.

*(پروتئین این نان در گردو، جوانه گندم است)*

## نان فندق یا بادام خام

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ پنیر هلندی رنده شده | ۲۵۰ گرم |
| ۲ ـ کرفس ریزریز شده | ۲ ساقه |
| ۳ ـ فندق یا بادام | $\frac{3}{4}$ فنجان |
| ۴ ـ فلفل سبز خرد شده | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ گرد فلفل قرمز | نصف قاشق چایخوری |
| ۶ ـ نمک یددار | ۱ قاشق مرباخوری |



**طرز تهیه:**

تمام مواد را خوب باهم مخلوط کنید و آنرا در قالبی که با کره کمی چرب کرده‌اید بریزید و در یخچال بگذارید تا خوب یخ بزند وقتی میخواهید آنرا مصرف کنید کارد ببرید و برشهای آنرا در بشقابی بگذارید.

تهیه آن ۱۵ دقیقه وقت میخواهد و مقدار آن برای ۳ نفر کافیست.

*(پروتئین این نان در فندق و یا بادام و پنیر آنست)*

## ته چین بادمجان:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان متوسط قلمی | ۳ عدد |
| ۲ ـ روغن زیتون | ۳ قاشق غذاخوری پر |
| ۳ ـ گوجه‌فرنگی که حلقه‌حلقه نازک شده باشد | ۶ عدد |
| ۴ ـ پنیر هلندی رنده شده | ۱۰۰ گرم |
| ۵ ـ خرده نان سیاه | به اندازه کافی |
| ۶ ـ نمک یددار | به اندازه کافی |
| ۷ ـ فلفل | نصف قاشق چایخوری |
| ۸ ـ فلفل دلمه‌ای ریز شده | ۲ عدد |

**طرز تهیه:**

بادمجان را پوست بکنید و آنرا حلقه‌حلقه ببرید و مدت چند دقیقه کمی سرخ کنید ظرف نسوز را با کره چرب کنید ته آن خرده‌های نان را بریزید و قطعات بادمجان، گوجه‌فرنگی و فلفل سبز را روی هم بچینید و در هر طبقه سبزیجات و خرده‌های نان و پنیر رنده شده بریزید و آنرا در فر و در حرارت ملایم مدت ۱۵

دقیقه تا ۲۰ دقیقه بپزید.

*(پروتئین این خوراک در پنیر، خرده نان سیاه است).*

## شامی کدو:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کدوی مسمائی | ۱ کیلو |
| ۲ ـ پودر نان کامل | ۱ فنجان |
| ۳ ـ گردو خرد شده | ۱ فنجان |
| ۴ ـ جوانه گندم آسیاب شده | ۱ فنجان |
| ۵ ـ فلفل سبز کوچک رنده شده | ۲ عدد |
| ۶ ـ کره یا روغن زیتون یا روغن مایع | به اندازه کافی |
| ۷ ـ نمک یددار | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۸ ـ ادویه | به اندازه کافی |

**طرز تهیه:**

کدوها را بپزید و بعد آنرا له کنید و سپس تمام مواد دیگر را با آن مخلوط کنید و در تابه‌ای که روغن در آن داغ شده است با قاشق از مخلوط بردارید و در روغن داغ بریزید تا سرخ شود سپس آن را برگردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود.

*(پروتئین این غذا در گردو، خرده نان سیاه میباشد)*

## نان گردو و برنج

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج قهوه‌ای پخته | ۱ فنجان |
| ۲ ـ گوجه فرنگی پخته خرد شده | $\frac{1}{3}$ فنجان |



| | |
|---|---|
| ۳ ـ نمک یددار | نصف قاشق مرباخوری |
| ۴ ـ گردو کوبیده | نیم فنجان (از فندق خام هم می‌توان استفاده کرد |
| ۵ ـ کره برای آبدار کردن | به اندازه کافی |

**طرز تهیه:**

تمام این مواد را با یکدیگر مخلوط کنید و این مخلوط را روی یک سینی که قبلا
با کره چرب کرداید بریزید و آنرا بشکل قرص نان درآورید و در فرکه دارای حرارت
معتدل است بگذارید تا بخوبی بپزد و سرخ شود برای آبدار کردن آن میتوانید از کر
آبکرده استفاده کنید مدت طبخ این غذا ۳۵ دقیقه است، وقتی خوب پخته شد آنر
با سس گوجه‌فرنگی و برگ جعفری و تربچه بسر سفره بیاورید. و مقدار آن برای ۳ ت
۴ نفر کافی میباشد.

*(پروتئین این نان در گردو، برنج قهوه‌ای آنست)*

## دلمه بادمجان

**(برای ۲ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان دلمه‌ای | ۲ عدد |
| ۲ ـ نمک یددار | به اندازه کافی |
| ۳ ـ روغن زیتون | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ اسفناج خرد شده | ۲۵۰ گرم |
| ۵ ـ جعفری خردشده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ آرد گندم (کامل) | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ کره آب کرده | ۵۰ گرم |

**طرز تهیه:**

بادمجانها را پوست گرفته و آنرا از جهت طول به دو قسمت ببرید وسط آنرا درآورده و گود کنید و آنچه درآورده‌اید خرد کنید. روغن را داغ کرده و اسفناج و جعفری و بادمجانهای خردشده را در آن سرخ کنید بعد آرد گندم الک نشده را به آن اضافه کنید وسط بادمجانها را از این مخلوط پر کنید و روی آنرا با خرده نان خشک سیاه یا جو بپوشانید رویش را کمی کره آبکرده بدهید بعد سرپوش ظرف را گذاشته و ظرف را سربسته در فرکه حرارت متوسط دارد به مدت ۳۰ دقیقه میگذاریم بماند تا خوب بپزد.

## خوراک فندق با سبزیجات

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کرفس خردشده | نیم فنجان (بسیار ریز خرد شود) |
| ۲ ـ فندق | ۱ فنجان |
| ۳ ـ کدوی مسمائی که بسیار ریز خردشده باشد | ۱ فنجان |
| ۴ ـ فلفل تازه ریز ریز شده | ۲ عدد |
| ۵ ـ نمک یددار | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ نعنا خشک | ۱ قاشق مرباخوری پر |
| ۷ ـ کره | ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری یا ۲۵ گرم |

**طرز تهیه:**

فندق به اندازه عدس خرد کرده و سپس کدو، کرفس، فلفل دلمه‌ای را که بسیار ریز خرد کرده‌اید همه را کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید و آنرا در ظرفی که با کره چرب شده است بریزید و روی آنرا با تکه‌های کوچک کره بپوشانید و در آنرا ببندید و در فر جا دهید تا با حرارت ملایمی در مدت ۳۰ دقیقه بپزد تا اینکه سبزیها نرم و پخته



شود و آن را با برگهای جعفری زینت دهید و سرسفره بیاورید **مدت تهیه آن ۵** دقیقه تا ۲۰ دقیقه است مقداریکه در بالاگفته شده برای چهار نفر **کافیست.**

*(پروتئین این خوراک در فندق است)*

## نان طلائی هویج:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ هویج خام رنده شده | ۱ فنجان |
| ۲ ـ کرفس ریز شده | ۱ ساقه با برگ لطیف آن |
| ۳ ـ مغز گردو کوبیده | نیم فنجان |
| ۴ ـ جعفری خردشده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ خرده نان کامل | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ خامه | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ نمک یددار | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۸ ـ جوانه گندم که خوب آسیاب شده و کش بیاید | ۱ فنجان سرخالی |
| ۹ ـ کره | به اندازه کافی (۵۰ گرم) |

**طرز تهیه:**

تمام این مواد را به استثنای خرده نان، خوب با یکدیگر مخلوط کنید. **بعد یک** قالب کیک را با کره خوب چرب کنید و در ته آن یک طبقه از خرده نان **و بر روی** خرده نان مواد مخلوط شده را بریزید بعد خامه اضافه کنید و کره را به **تکه‌های** کوچک ببرید و روی مخلوط که در قالب کیک ریخته‌اید بگذارید، سر آنرا **بپوشانید** و در فرکه دارای حرارت ملایم است جا دهید و تا ۳۰ دقیقه بگذارید **بپزد ۵ دقیقه** آخر در ظرف کیک را بردارید تا آب آن خارج شود و خشک گردد **بعد از کمی سرد**

شدن از قالب خارج کرده با سس گوجه‌فرنگی به سر میز غذاخوری بیاورید. مدت تهیه این غذا ۲۵ تا ۳۰ دقیقه است و مقداری که در بالا تعیین شده برای ۳ تا ۴ نفر کافی میباشد.

***(پروتئین این نان در گردو، جوانه گندم، و خرده نان سیاه و کره و خامه آنست).***

## نان کرفس:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *کرفس خرد شده* | *۱/۵ فنجان* |
| ۲ ـ *آب گوجه فرنگی تازه* | *۱ فنجان* |
| ۳ ـ *پنیر رنده شده* | *نصف فنجان* |
| ۴ ـ *جوانه گندم آسیاب کرده که کش بیاید* | *۱ فنجان سرخالی* |
| ۵ ـ *کره آب کرده* | *نصف فنجان* |
| ۶ ـ *خرده نان کامل* | *۱ فنجان* |
| ۷ ـ *نمک* | *یک قاشق مرباخوری* |
| ۸ ـ *بیکینگ پودر* | *۱ قاشق مرباخوری سرصاف* |

می‌توان بجای جوانه گندم از سیب‌زمینی پخته شده که خوب له شده استفاده کرد.

**طرز تهیه:**

**کرفس** و گردو و جوانه گندم را آسیاب کرده و سپس تمام مواد و کره را خوب **مخلوط** کنید. این مخلوط را در قالب نان کیک که ته آنرا با کره چرب کرده‌اید، و با **یک طبقه** نان خرده سیاه پوشانده‌اید بریزید و آنرا در فر که حرارت معتدلی دارد **بگذارید، تا خوب** بپزد. وقتی نان به آسانی از قالب درآمد، خوب پخته شده است.

۱. **نان گندم خالص** (چاپاتی)

۲. **نان سرخ‌کرده پف‌دار** (پوری)

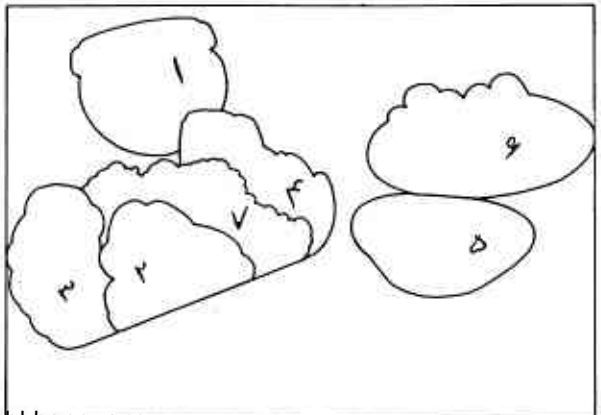
۳. **پوری موز** (کِلاپوری)

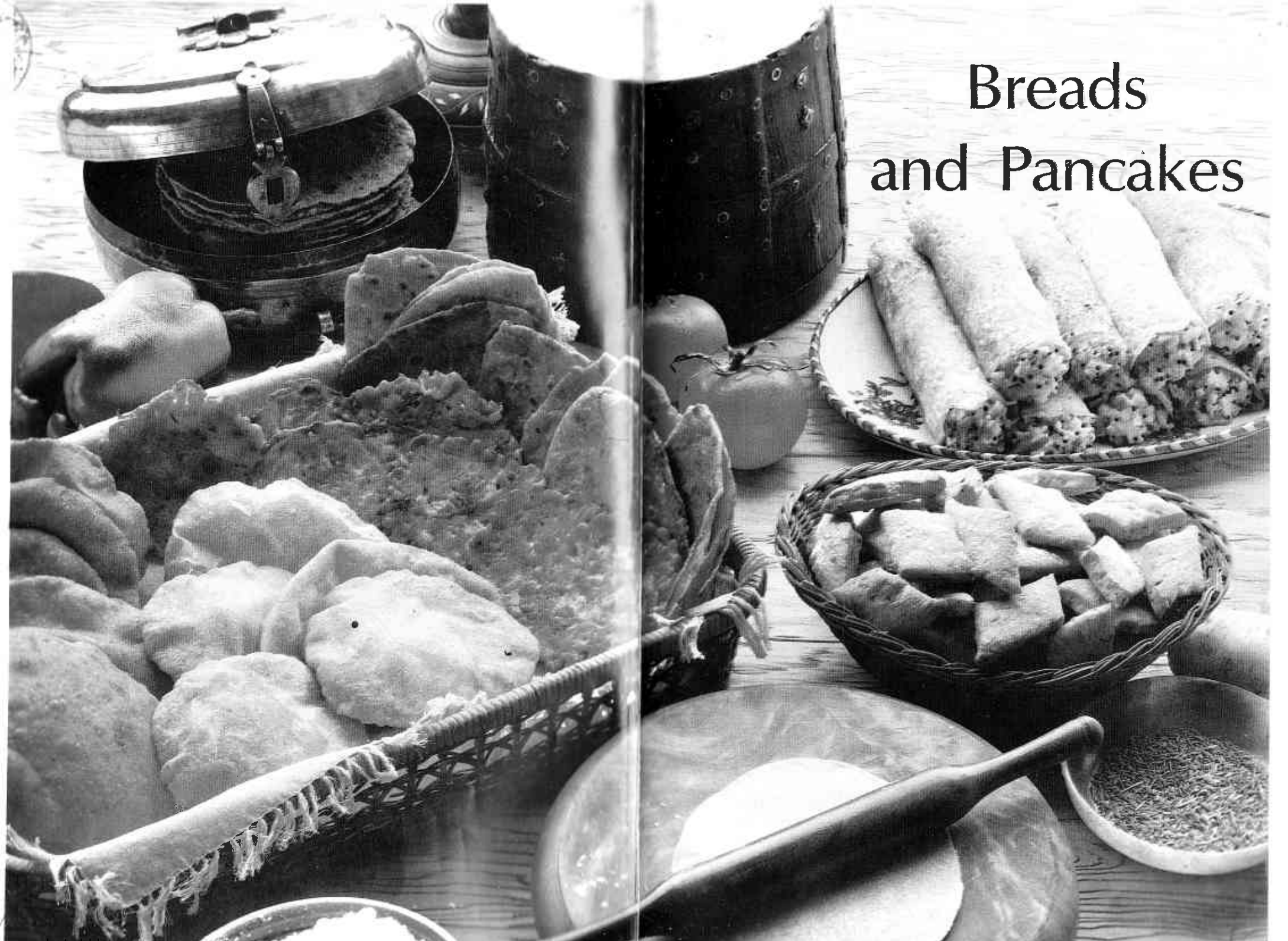
۴. نان گندم خالص ورقه‌ای (پاراتا)

۵. کراکرهای هندی (ماتهی)

۶. پنکیک سیب‌زمینی تند **(ماسالادوسا)**

۷. پنکیک آردنخودچی **(پودلا)**





# Breads and Pancakes

آنرا از قالب درآورید. و در بشقابی جا دهید. و با برشهای گوجه فرنگی و جعفری خرد شده سرسفره بیاورید.

مدت تهیه این نان ۲۵ تا ۳۰ دقیقه است و مقدار بالا برای ۳ تا ۴ نفر میباشد.

*(پروتئین این نان در جوانه گندم، پنیر، خرده نان سیاه است).*

## نان سبزی قارچ

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ قارچ تازه | ۲۵۰گرم |
| ۲ ـ جعفری و برگ کرفس خردشده | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ روغن مایع | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ چغندر خام رنده شده | ۱ قاشق غذاخوری پر |
| ۵ ـ گردوی کوبیده | ۱ فنجان پر |
| ۶ ـ گوجه‌فرنگی پخته که آبش کشیده شده | ۲ فنجان پر |
| ۷ ـ پنیر رنده شده | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۸ ـ نمک یددار | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۹ ـ خرده یا پودر نان سیاه | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

قارچ را بسیار ریز خرد کرده. جعفری و کرفس خردشده را به آن بیافزائید. همه را با کمی کره تفت دهید. بعد از روی آتش بردارید بقیه مواد را به آن اضافه کنید و خوب بهم بزنید تا کاملاً مخلوط شود و آنقدر کوبیده نان کامل اضافه کنید تا بشکل خمیر سفتی درآید. بعد سینی را با کره چرب کنید. و با قاشق از این مواد مخلوط را بردارید و آنرا بشکل نان‌های کوچک قندی درآورید و در فر با حرارت متوسط

بگذارید تا هر دو روی آن‌ها برشته و سرخ شود. سپس آنرا با سس گوجه‌فرنگی و جعفری سرسفره بیاورید. مدت تهیه این مواد برای نان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است و مقدار بالا برای ۸ نان گرد کافی است.

***(پروتئین این نان در قارچ، گردو، پنیر و خرده نان سیاه است).***

توجه: برای تهیه خرده نان سیاه گندم یا جو داخل نان را به اندازه مورد مصرف درآورده ریزریز کرده میگذاریم خشک شود و چنانچه پودر آنرا خواستیم از مولینکس استفاده کنید.

## نان عدسی:

### مواد لازم:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خلال چغندر خام | ۱ فنجان |
| ۲ ـ پوست رنده شده لیموترش | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ جعفری خردشده و گشنیز و یا شوید خردشده | $\frac{1}{3}$ فنجان |
| ۴ ـ عدس پخته شده | ۲ فنجان |
| ۵ ـ نمک یددار | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ گرد آویشن | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۷ ـ کره آب کرده | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۸ ـ جوانه گندم آسیاب شده که کش بیاید یا پوره سیب‌زمینی | ۱ فنجان |
| ۹ ـ فلفل قرمز | ۱ قاشق چایخوری سرصاف |

### طرز تهیه:

عدس را به شکل پوره درآورید. این مواد را خوب مخلوط کرده و در یک قالب



نان شیرینی که با کره چرب کرده‌اید بریزید. و روی آنرا کمی آرد بپاشید. سپس آنرا در فر که دارای حرارت ملایم است بگذارید. وقتی که نان به آسانی از قالب در بیاید پخته شده است آنرا از قالب درآورید. و با کره و آبلیمو سرو کنید. مقداری که در بالا تعیین شده برای چهار نفر کافیست.

***(پروتئین این نان در عدس و جوانه گندم است).***

## کباب باقلا:

### مواد لازم:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ باقلای پخته (یا لوبیا چیتی) | ۲ فنجان |
| ۲ ـ پنیر هلندی | ۱۵۰ گرم |
| ۳ ـ فلفل دلمه‌ای | ۱ عدد متوسط |
| ۴ ـ کرفس خردشده | ۲ قاشق بزرگ |
| ۵ ـ جعفری خردشده | ۱ قاشق |
| ۶ ـ نمک یددار | ۱ قاشق مرباخوری سرصاف |
| ۷ ـ کوبیده نان کامل | ۱ فنجان |

### طرز تهیه:

باقلا پخته، پنیر و فلفل را آسیاب کنید. و آنرا بشکل پوره درآورید. و مواد دیگر را به آن بیفزائید. و خوب باهم مخلوط کنید. بعد آنقدر خرده نان به آن اضافه کنید که خمیری سفت و محکم بدست بیاید. بعد این خمیر را روی سینی فرکه باکره چرب کرده‌اید بصورت نان درآورید و در فر بگذارید تا ۳۰ دقیقه با آتش ملایمی بپزد. تا اینکه نان برشته و کباب شود، در هنگام پختن چند بار روی آنرا کره آب کرده و یا روغن بدهید، و سپس آنرا سرو کنید.

مقداری که در بالا تعیین شده برای ۳ تا ۴ نفر کافیست.

***(پروتئین این خوراک در باقلا، لوبیاچیتی، پنیر و خرده نان آنست)***

## نان لوبیا:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ لوبیا پخته | ۲ فنجان |
| ۲ ـ فلفل دلمه‌ای کوچک که خیلی ریزشده | ۱ عدد |
| ۳ ـ جعفری خردشده | نصف فنجان |
| ۴ ـ پوره گوجه فرنگی تازه | ۱ فنجان |
| ۵ ـ پوره سیب‌زمینی که فلفل قرمز هم داشته باشد | ۱ فنجان |
| ۶ ـ کره آب کرده | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ نمک یددار | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۸ ـ کوبیده نان کامل مثل نان جو، نان سبوس‌دار | ۱ فنجان |

**طرز تهیه:**

بعد از پختن لوبیا آنرا بشکل پوره دربیاورید. و مواد دیگر را به آن اضافه کنید و از آن خمیر سفتی بسازید که بهرشکلی که خواستید آنرا دربیاورید از این خمیرها نانهای کوچک گردی بسازید. و آنرا در سینی فرکه باکره چرب شده است جا دهید روی نانها را در موقع پختن با قلم مو چند بار شیر بمالید، مدت پخت این نان در فری که حرارت آن زیاد باشد ۱۵ دقیقه و در حرارت ملایم ۴۰ دقیقه است. آنرا با سس گوجه‌فرنگی سرو کنید.

مقدار تعیین شده در بالا برای ۸ عدد نان کافی میباشد.

*(پروتئین این نان، در نان کوبیده، کره و پوره سیب‌زمینی آنست)*



## نان نخود سبز:

(برای ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ نخودسبز پخته | ۲ فنجان |
| ۲ ـ گردوی کوبیده | $\frac{1}{4}$ فنجان |
| ۳ ـ کوبیده نان کامل | $\frac{3}{4}$ فنجان |
| ۴ ـ کره آب کرده | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ پوره سیب‌زمینی (که کره و شیر و فلفل و نمک داشته باشد) | ۱ فنجان |
| ۶ ـ شکر زرد یا شکر معمولی | ۱ قاشق سرصاف غذاخوری |
| ۷ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۸ ـ فلفل قرمز | نصف قاشق چایخوری |

**طرز تهیه:**

نخودها را بشکل پوره درآورید. مواد دیگر را به آن اضافه کنید، مخلوط کرده و خوب بهم بزنید. یک قالب نان را باکره چرب کنید، کوبیده نان کامل را در آن بریزید. و پوره را به آن اضافه کنید. و ۱۵ دقیقه بگذارید به همان حال بماند. بعد آنرا در فر با حرارت ملایم جا دهید. تا مدت ۴۰ دقیقه آنجا بماند و بپزد.

*(پروتئین این نان درگردو، کوبیده نان کامل، سیب‌زمینی است)*

## پتی‌پن یا نان فرانسوی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شکر زرد طبیعی (شکر مازندران) | ۲ قاشق غذاخوری |

| | |
|---|---|
| ۲ـ کره | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۳ـ نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| ۴ـ شیر شیرین شده با شکر زرد | ۱ فنجان (با ۱ قاشق غذاخوری شیرین شود) |
| ۵ـ خمیر ترش | ۳۰ گرم |
| ۶ـ آب نیم گرم | ۱/۴ فنجان |
| ۷ـ آرد کامل گندم مثل آرد سنگک | ۳/۵ فنجان |

### طرز تهیه:

شکر، کره، نمک را در شیر بریزید و بجوشانید و خوب مخلوط کنید و بگذارید خنک شود. بعد خمیر ترش را در آب نیمگرم حل کنید و بقدری آرد در آن بریزید که مایعی نرم و لطیف بدست آید. وقتی صاف شد بقیه آرد و مخلوط شیر که خنک شده را به آن اضافه کنید و بخوبی آنرا ورز دهید تا تمام مواد بالا باهم مخلوط شوند. بعد این خمیر را بر روی سینی که سطح آنرا آرد پاشیده‌اید بیندازید و مدت ۱۰ دقیقه آنرا ورز دهید تا بخوبی خمیری نرم و لطیف بدست آید خمیر را بشکل نان درآورید و آنرا در قالبی که با کره چرب کرده‌اید جا دهید و روی آنرا بپوشانید تا ۲ ساعت بماند و حجم خمیر ۲ برابر شود بعد از ۲ ساعت خمیر را روی سینی که با کمی آرد پوشیده شده است بیندازید. و آنرا با وردنه صاف کنید. تا اینکه تقریباً ضخامت خمیر به یک سانتی‌متر برسد. بعد آنرا گرد گرد با یک کاسه متوسط اندازه کلوچه قالب زده. و وسط هرکدام را شکافی بزنید. و نصف آنرا با کره آب کرده چرب کنید. و نصف دیگر آنرا بشکل نیم دایره روی هم بیندازید و بچسبانید. و در سینی مخصوص شیرینی‌پزی که با کره چرب کرده‌اید جا دهید ۱ ساعت آنرا به حال خود بگذارید تا حجم آن دو برابر شود بعد روی آنرا کره آبکرده بمالید و در فر در حرارت متوسط ۲۰ دقیقه بپزید.

*(پروتئین این نان در آرد کامل آنست.)*



## موفن جوانه گندم:

### مواد لازم:

| | |
|---|---|
| ۱ـ کره آب کرده | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۲ـ شکر | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۳ـ آرد سویا الک شده | نصف فنجان |
| ۴ـ آرد کامل گندم | ۱/۳ فنجان |
| ۵ـ آرد جوانه گندم | ۱/۴ فنجان |
| ۶ـ بیکینگ پودر | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۷ـ نمک یددار | ۱ قاشق چایخوری سرصاف |
| ۸ـ کره | ۳/۴ فنجان |
| ۹ـ وانیل یا دارچین | ۱ قاشق مرباخوری |

### طرز تهیه:

یک‌قاشق‌کره آب‌کرده را با شکر خوب مخلوط کنید. و آردهای الک‌شده و جوانه گندم و نمک را با هم مخلوط کنید. و بعد مخلوط شکر و کره را متناوباً به آردهای الک شده و ۳/۴ فنجان کره اضافه کنید. و همه را خوب بهم بزنید وقتی خوب مخلوط شد آنرا در قالب‌های گرد که با کره چرب شده است بریزید. و در حرارت معتدل بمدت ۳۵ دقیقه بپزید. بعد بگذارید سرد شود و پس از آنکه سرد شد، سرو کنید.

***(پروتئین این نان در آرد سویا، آرد جوانه گندم میباشد).***

## نان گرد با آرد کامل گندم

### مواد لازم:

| | |
|---|---|
| ۱ـ شکر زرد طبیعی | ۲/۵ قاشق غذاخوری |

| | |
|---|---|
| ۲ـ کره | ۱۰۰ گرم |
| ۳ـ نمک یددار | ۱ قاشق مرباخوری سرصاف |
| ۴ـ شیر شیرین | ۱ فنجان |
| ۵ـ آرد کامل گندم | ۱/۵ فنجان |
| ۶ـ بیکینگ پودر | ۲ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

کره را به شکر بزنید، نمک و شیر را به آن اضافه کنید آرد و بیکینگ پودر را باهم الک کرده و به مخلوط اضافه کنید همه این مواد را انقدر بزنید تا خمیری نرم بدست آید. و سپس آنرا در قالبهای گرد که خوب چرب شده است ریخته در فر خیلی گرم بمدت ۲۰ دقیقه بپزید.

## موفن ذرت:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ آرد الک شده سویا | نصف فنجان (آرد سویا را میتوانید در مغازه‌های خام گیاهخواری تهیه کنید) |
| ۲ـ نمک یددار | ۲ قاشق مرباخوری |
| ۳ـ شکر زرد طبیعی | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ـ آرد ذرت | ۱ فنجان سرخالی |
| ۵ـ کره | ۱/۴ فنجان |
| ۶ـ شیر | ۱ فنجان |

**طرز تهیه:**

**آرد سویا**، بیکینگ پودر و نمک و شکر و آرد ذرت و شیر را باهم مخلوط کنید



کره را به آن اضافه کنید آنرا در قالبهای گرد اندازه کلوچه بریزید و مدت ۲۰ **دقیقه در** فر با (حرارت متوسط) بگذارید بپزد.

توجه: (اگر شکر زرد طبیعی در دسترس نبود از شکر معمولی استفاده کنید).

## بیسکویت با آرد کامل:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ آرد کامل گندم | ۲ فنجان |
| ۲ـ شکر زرد طبیعی | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۳ـ بیکینگ پودر | ۳ قاشق مرباخوری |
| ۴ـ نمک یددار | ۱ قاشق چایخوری |
| ۵ـ کره | ۱/۴ فنجان |
| ۶ـ شیر | ۱ لیوان |

**طرز تهیه:**

آرد، شکر زرد طبیعی، بیکینگ پودر، نمک، کره و شیر همه را مخلوط کرده و خوب می‌زنید تا خمیر نرمی بدست آید با قالب بشکل بیسکویت کوچکی درآورید و روی سینی فر بیندازید و در فر گرم بگذارید بمدت ۲۰ دقیقه بپزد.

*(پروتئین این بیسکویت در آرد کامل آنست).*

## بیسکویت پرتقالی هجده قیراطی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ کره | ۵۰ گرم |
| ۲ـ شکر خام (شکر مازندران) | ۲ فنجان |
| ۳ـ نمک | ۱/۴ قاشق چایخوری |

| | |
|---|---|
| ۴ ـ وانیل | ۱ قاشق چایخوری |
| ۵ ـ جوانه گندم آسیاب شده یا پودر جوانه گندم آماده | ۱ فنجان |
| ۶ ـ آرد کامل گندم | ۱/۵ فنجان |
| ۷ ـ نارگیل رنده شده | ۱ فنجان |
| ۸ ـ گردوی کوبیده به اندازه عدس | ۱ فنجان |
| ۹ ـ آب پرتقال | ۱ فنجان |
| ۱۰ ـ بیکینگ پودر | ۲ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

همه مواد را با آب پرتقال بهم بزنید خمیری که بدست می‌آید باید کمی رقیق باشد و اگر اینطور نبود کمی دیگر آب پرتقال اضافه کنید و خوب بهم بزنید قالب کیک را کره زده و خمیر را در آن بریزید و در فر بگذارید تاحدود ۳۰ دقیقه بماند.

***(پروتئین این بیسکویت در جوانه گندم، آرد کامل، نارگیل و گردو میباشد).***

## نان سبوس‌دار

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد کامل گندم | ۳ فنجان |
| ۲ ـ بیکینگ پودر | ۳ قاشق مرباخوری |
| ۳ ـ شیر شیرین شده | ۲/۵ فنجان |
| ۴ ـ شکر | ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

**آرد و بیکینگ پودر** را با هم الک کنید. و شیر و شکر را به آن بیافزائید. تا خوب



مخلوط شود، و خمیر نرمی بدست آید. قالب را با کره چرب کرده، خمیر را در آن بریزید و مدت ۴۵ دقیقه در فر که دارای حرارتی معتدل است بگذارید تا بپزد.

## نان گردوئی و کشمشی:

**طرز تهیه:**

به خمیر نان کامل سبوس‌دار ۱ فنجان گردوی کوبیده به اندازه عدس و ۱ فنجان کشمش ریز اضافه کنید. البته گردو و کشمش را قبل از اینکه آرد بصورت خمیر درآید اضافه کنید. بعد مثل نان سبوس‌دار بپزید.

## نان شیردارچین:

**طرز تهیه:**

از آرد کامل گندم خمیری مثل پتی‌پن درست کنید و آنرا روی صفحه با وردنه پهن کنید ضخامت خمیر به یک سانت برسد بعد کره آبکرده را با قلم‌مو روی آن بمالید نصف فنجان شکر زرد طبیعی یا شکر را با ۲ قاشق مرباخوری دارچین مخلوط کنید و آنرا بر روی سطح خمیر که کره آبکرده مالیده‌اید بپاشید و خمیر را بطوری بپیچید که سطح شکر آن به داخل پیچیده شود.

خمیر را در قالب کره زده بگذارید. و در فر با حرارت متوسط ۳۰ دقیقه تا ۳ ربع ساعت قرار دهید بعد از سردشدن میتوانید خامه زده شده را با پودر شکر بمالید و یا ساده حلقه حلقه به ضخامت ۳ سانت ببرید (مثل رولت)

***(پروتئین این نانها به ترتیب، در آرد کامل، گردو، کره می‌باشد).***

## نان زرین هویج:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ هویج رنده شده | $\frac{3}{4}$ فنجان |
| ۲ ـ جعفری ریز ریز شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ مغز گردوی رنده شده | $\frac{1}{2}$ فنجان |
| ۴ ـ خرده نان کوبیده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ خامه تازه | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ بیکینگ پودر | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۷ ـ نمک دریا | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۸ ـ کره | ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

همه مواد را غیر از کره باهم مخلوط می‌کنیم خمیری که بدست می‌آید در قالبی که باکره چرب شده است وکمی خرده نان خشک ریخته‌ایم میریزیم و چند تکه کره روی آن میگذاریم و در فر در حرارت ملایم به مدت ۳۵ دقیقه می‌گذاریم بپزد وقتی کاملاً سرد شد از قالب خارج کرده با سس دلخواه سرو کنید.

*(پروتئین این نان گردو، خرده نان کامل، خامه است)*

## نان چاودار:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ پودر مخمر نانوائی | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۲ ـ آب نمکر | ۲ فنجان ( ۲ فنجان آب ۲ قاشق مرباخوری شکر) |
| ۳ ـ پوره سیب‌زمینی سلت | ۱ فنجان |



| | |
|---|---|
| ۴ ـ نمک دریا | ۲ قاشق سرصاف مرباخوری |
| ۵ ـ آرد کامل | ۴ فنجان |
| ۶ ـ زیره | ۲ قاشق غذاخوری سرصاف |
| ۷ ـ شیر | ۲ فنجان |

**طرز تهیه:**

مخمر نانوائی را در $\frac{1}{2}$ فنجان شیر نیم گرم حل کنید. بعد پوره سیب‌زمینی، نمک و بقیه شیر را به آن اضافه کنید. آرد و زیره و آب‌شکر را با هم مخلوط کرده و تما مواد را خوب مخلوط کنید. وقتی خمیر موقع دست زدن زیاد نچسبد آنرا رو صفحه‌ای که آرد مالی کرده‌اید بریزید خوب ورز دهید تا خمیر نرمی بدست آید آنرا در ظرفی که چرب کرده‌اید بریزید آنقدر بماند تا دو برابر شود بعد آنرا د قالبهای نان جا دهید. وقتی خمیر در قالب نان بالا آمد و دو برابر حجم اولیه شد. آ در فر که حرارت متوسط دارد بگذارید ۱ ساعت بپزد.

*(پروتئین این نان در پوره سیب زمینی، آرد کامل می‌باشد.)*

## کلوچه سوئدی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | ۲ فنجان |
| ۲ ـ روغن مایع | $\frac{1}{2}$ فنجان |
| ۳ ـ شکر | ۱ فنجان |
| ۴ ـ آرد چاودار (کامل) | ۶ فنجان |
| ۵ ـ جوانه گندم آسیاب شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

شیر، روغن و شکر را باهم مخلوط میکنیم آرد و جوانه گندم و نمک را اضافه میکنیم و بعد خوب ورز میدهیم تا خمیر شود و این خمیر را در سطح صافی که آردمالی کرده‌ایم میگذاریم، آنرا با وردنه پهن می‌کنیم تا نازک شود سپس آنرا به شکل چهارگوش یا ۳گوش می‌بریم و در سینی فر میگذاریم تا در حرارت متوسط ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت بپزد.

*(پروتئین این نان در آرد کامل، جوانه گندم و شیر آنست.)*

## نان انگشتی جوانه گندم:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد کامل | ۲ فنجان |
| ۲ ـ شیر | ۱/۵ فنجان |
| ۳ ـ کره آب کرده | ۱/۲ فنجان |
| ۴ ـ جوانه گندم آسیاب شده یا پودر جوانه گندم | ۲ فنجان |
| ۵ ـ شکر | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۷ ـ تخم خشخاش، تخم زیره | هرکدام ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

تمام این مواد را مخلوط کنید و خمیر آنرا به دقت ورز دهید. بعد با وردنه آنرا صاف کنید. و سپس بصورت لوله درآورید. و آنرا بطول ۲۰ سانتیمتر ببرید، در سینی فر که چرب کرده‌اید بگذارید. و رویش زیره و خشخاش بپاشید. تا در حرارت متوسط بمدت ۳۵ دقیقه بپزد. تا به رنگ طلائی درآید.

*(پروتئین این نان در جوانه گندم شیر و آرد کامل است)*



## نان گردوئی ترخونی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ مغز گردوی رنده شده | ۳/۴ فنجان |
| ۲ ـ گوجه فرنگی پخته شده | ۱/۴ فنجان |
| ۳ ـ کرفس خردشده ریز | ۱ فنجان |
| ۴ ـ جعفری خردشده | ۱/۳ فنجان |
| ۵ ـ نمک دریا | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ ترخون | ۱ قاشق غذاخوری پر |
| ۷ ـ خرده نان کامل کوبیده | ۱ فنجان |
| ۸ ـ روغن مایع یا کره | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ جوانه گندم آسیاب شده یا پودر جوانه گندم آماده | ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

تمام مواد را به ترتیب مخلوط کنید. خمیری که بدست می‌آید در قالب کیک پزی که قبلاً، چرب کرده‌اید بریزید. و در فر با حرارت ملایم بمدت ۴۰ دقیقه بپزید این نان را با برشهای لیمو و کره و جعفری و یا سس گوجه‌فرنگی سرو کنید.

*(پروتئین این نان درگردو، جوانه گندم خرده نان کامل آنست).*

## خوراکهائی که با لوبیا سویا میپزید:

دانه سویا مثل لوبیاچیتی ولی کوچکتر، سبزکم رنگ و متمایل به زرد است.

## کلوچه سویا:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ روغن زیتون | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۲ ـ لوبیای سویا پخته | ۱ فنجان |
| ۳ ـ برنج قهوه‌ای (اگر در دسترس نبود برنج معمولی را با آب‌سبوس تهیه کنید). | ۱ فنجان |
| ۴ ـ نمک دریا | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۵ ـ جعفری خردشده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ کره آب کرده | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ مغز گردو | ۱ فنجان |
| ۸ ـ بیکینگ پودر | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۹ ـ فلفل | ۱ قاشق چایخوری |

**طرز تهیه:**

برنج پخته شده و لوبیای پخته شده را چرخ کنید. درکاسه بزرگی برنج و سویای آسیاب شده، مغز گردو که به اندازه عدس خرد کرده‌ایم، نمک، بیکینگ‌پودر، جعفری و روغن زیتون را خوب مخلوط کرده و خمیری تهیه کنید، از این خمیر به اندازه یک نارنگی کوچک بردارید کمی صاف کنید و در آرد سوخاری بغلطانید. و تمام آن را به این ترتیب در سینی فرکه با کره چرب کرده‌اید بگذارید. بعد کلوچه سویا را در فر در حرارت متوسط ۲۰ دقیقه قرار دهید تا کلوچه‌ها کاملاً پخته و سرخ شود. سپس آنها را برگردانید تا طرف دیگر آن هم سرخ شود. پس از آنکه کلوچه‌ها کاملاً پخت با سس گوجه‌فرنگی یا سس دیگری که دوست دارید سرو کنید.

*(پروتئین این کلوچه در سویا، برنج قهوه‌ای مغز گردو است).*

## فصل بیست و یکم

# انواع کوکو، شامی، کتلت و کباب ترش

«صفحات ۲۹۳ ـ ۲۸۹»

# کوکوها

## کوکو سیب زمینی ساده و مغزدار:

(برای ۳ تا ۴ نفر)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب زمینی متوسط | ۱۰ عدد |
| ۲ ـ ادویه و زیره | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۳ ـ نمک | به اندازه کافی |

**طرز تهیه:**

سیب زمینیهای را پس از شستن بخارپز میکنیم. بعد خوب میکوبیم. نمک و ادویه‌ها را اضافه میکنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. از خمیر به اندازه یک نارنگی برداشته و گرد گرد دو روی آنرا سرخ میکنیم و اگر مغزدار دوست دارید از مایه به اندازه ۲ نارنگی برداشته یکی را کف دست گرد باز میکنیم و ۱ قاشق غذاخوری از هر موادی که دوست دارید روی آن بریزید و خمیر دوم را رویش قرار داده آن را صاف کنید دو روی آنرا سرخ کنید و یا میتوانید به اندازه یک پرتقال برداشته آن را باز کنید و مایه را وسط آن ریخته و دو لبه مایه را رویهم بیاورید مثل پیراشکی (سیب زمینی) دو روی آن را سرخ کنیم.

*(پروتئین این غذا در سیب‌زمینی و گردوی و قارچ و سویای آنست)*

**توجه:** در صورت تمایل اگر می‌خواهید کوکوی مغزدار تهیه کنید. از ۳ روش زیر





استفاده کنید.

۱ ـ مغز گردو خردشده به اندازه عدس ۱ فنجان با زرشک ½ فنجان.

۲ ـ سویای تفت داده شده درکره با ادویه و جعفری یا گشنیز خردشده ۱ فنجان.

۳ ـ فلفل دلمه‌ای ریز شده ۱ فنجان و قارچ خردشده ۱ لیوان که هردو را درکره تفت می‌دهیم. هریک از این سه نوع مواد را می‌توانید در داخل کوکو قرار دهید.

## کتلت:

**(برای ۳ تا ۴ نفر)**

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ نان سنگک معمولی که در شیر خیس شده باشد. | ½ نان (در حدود ۱ لیوان) |
| ۲ ـ سیب زمینی پخته شده | ۳ عدد متوسط |
| ۳ ـ سویا | ۱ لیوان که پودر شده و در شیر خیس خورده باشد و دو دقیقه تفت داده شده با کمی گلاب |
| ۴ ـ ادویه | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۵ ـ کره | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ نمک | به اندازه کافی |

۷ ـ برای دورکتلت، سیب‌زمینی سرخ شده، نخود سبز یا ذرت و گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای

**طرز تهیه:**

سیب زمینی را پس از پختن خوب له میکنیم. سنگک را که در شیر خیس خورده از رنده یا صافی رد میکنیم. و بر روی سیب‌زمینی میریزیم. ادویه‌ها را با کره ۱ دقیقه تفت میدهیم. بعد سویا را که در شیر خیس کرده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم و ده دقیقه

تفت میدهیم. بعد روی سیب‌زمینی و سنگک ریخته، نمک آنرا اندازه میکنیم. همه مواد را خوب مخلوط کرده از مایه به اندازه یک نارنگی برداشته و در کف دست صاف کرده و در حرارت ملایم سرخ میکنیم.

توجه: درکباب ترش دیگر سنگک اضافه نمیکنیم از مواد به اندازه یک گردو درشت برمیداریم و گرد گرد سرخ میکنیم بعد سس گوجه‌فرنگی آبدارکه ترش هم باشد بر روی کبابها ریخته و با گوجه فرنگی سرخ شده و سیب‌زمینی سرو کنید.

***(پروتئین این غذا در سویا، شیر، سنگک، سیب‌زمینی، نان و برنجی است که با آن خورده میشود)***

## دو نوع شامی:

(شامی نوع اوّل با حبوبات و نوع دوّم با پودر حبوبات آماده)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ لپه | *۱ لیوان* |
| ۲ ـ نخود و لوبیا سفید | *۱ لیوان* |
| ۳ ـ سویا | *۱ لیوان* |
| ۴ ـ نمک و ادویه | *به مقدارکافی و زیره ۱ قاشق مرباخوری* |
| ۵ ـ کره | *۲ قاشق غذاخوری* |
| ۶ ـ سیب‌زمینی پخته شده | *۴ تا ۵ عدد متوسط* |

**طرز تهیه:**

**حبوبات** را ۱ روز قبل خیس میکنیم. بعد میگذاریم خوب بپزد. وقتی پخت از **چرخ رد میکنیم**. **کره** را آب کرده نمک و ادویه و زیره را ۱ دقیقه تفت میدهیم بعد به **حبوبات له شده اضافه** میکنیم و خوب مخلوط کرده و از مواد به اندازه یک نارنگی **برداشته و در حرارت ملایم** سرخ میکنیم. در شامی نوع دوم از پودر لپه، پودر سویا،



**پودر** جوانه گندم و سیب‌زمینی پخته و له شده ۱ **فنجان همه را با ادویه‌ها و کره** خوب مخلوط میکنیم و بعد از مایه کمی برداشته **گرد کرده و سرخ میکنیم.**

***(پروتئین این غذا در حبوبات آنست)***

فصل بیست و دوم

# انـواع مربا، مارمالاد و شربت‌ها

«صفحات ۳۱۰ـ۲۹۵»

# مرباها

## مربای زردآلو:

**مواد لازم:**

۱ ـ زردآلو ۳کیلو

۲ ـ شکر ) ۲کیلو

**طرز تهیه:**

زردآلوها را شسته و با کارد ظریف و تیزی هستهٔ آنها را درآورده و آنرا ۲ قسمت می‌کنیم. و سپس با ۲ لیوان آب، شکر، زردآلوهای بدون هسته را به مدت نیم ساعت روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم، تا شکر قوام بیاید. پس از اینکه شکر کاملاً قوام آمد مربا آماده میباشد.

## مربای پوست پرتقال:

**مواد لازم:**

۱ ـ پوست پرتقال (پوست ۳۰عدد ۲کیلو پرتقال)

۲ ـ شکر ۳/۵کیلو





**طرز تهیه:**

پوست پرتقال‌ها را به شکل دلخواه خرد کرده و سپس آنها را در مقداری آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید این عمل را سه بار انجام دهید تا تلخی آن گرفته شود. پس از قوام آمدن و آماده شدن شیره، پوست پرتقال‌های شیرین شده را به آن اضافه می‌کنیم. در حرارت متوسط یکساعت آرام بجوشد و سپس شعله را خاموش کرده میگذاریم خنک شود.

## مربای آلبالو

**مواد لازم:**

۱ ـ آلبالو ۴کیلو

۲ ـ شکر ۳کیلو

**طرز تهیه:**

دم‌های آلبالو را گرفته و پس از شستن با ماشین مخصوص هسته‌گیر دانه‌های آلبالو خارج می‌کنیم آلبالوهای آماده شده را در ظرف تفلون یا لعابی ریخته و لابلای آن شکر می‌پاشیم و می‌گذاریم چند ساعت بماند و آب بیندازد. بعد ظرف را روی حرارت زیاد می‌گذاریم تا جوش بیآید و شربت که قوام آمد مربا آماده است مربای آلبالو زیاد نباید بجوشد چون رنگ آن تیره می‌شود و پس از جوش آمدن ۳۰ دقیقه طبخ مربا کافی می‌باشد.

## مربای ذغال اخته:

**مواد لازم:**

۱ ـ ذغال اخته ۱کیلو

۲ ـ شکر ۵۰۰گرم

**طرز تهیه:**

ذغال اخته‌ها را شسته. دم‌گرفته در شکر ریخته و ۱ لیوان آب روی آن می‌ریزیم. می‌گذاریم ملایم بجوشد. فقط گاهی آنرا هم می‌زنیم. تا ته نگیرد. وقتی ذغال اخته‌ها پخته شد، و غلظت آن به اندازهٔ کافی رسید برمی‌داریم. می‌گذاریم تا سرد شود. بعد مربا را داخل شیشه مربا و یا ظرفی که آماده کردیم می‌ریزیم و بمصرف میرسانیم.

## مربای گیلاس:

**طرز تهیه:**

این مربا مانند مربای آلبالو تهیه می‌شود و برای ۲ کیلو گیلاس، ۱/۵ کیلو شکر کافی می‌باشد.

## مربای به:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ به | ۱ کیلو |
| ۲ ـ شکر | ۱/۵ کیلو |
| ۳ ـ هل پوست کنده | ۱ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

به را تمیز شسته و آنها را به اندازهٔ دلخواه قطعه قطعه می‌کنیم. (برای ۱/۵ کیلو شکر ۲/۵ لیوان آب لازم است) شیره را آماده می‌کنیم و سپس به‌های خردشده را داخل آن ریخته و با حرارت ملایم حدود ۲ ساعت می‌پزیم. پس از پختن به‌ها هل



را اضافه می‌کنیم، مربا آماده است. نکته قابل ذکر این می‌باشد که اگر حرارت زیاد مربا زیاد باشد مربا بدرنگ می‌شود.

## ژله به:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ به | ۱ کیلو |
| ۲ ـ شکر | ۱ کیلو |

**طرز تهیه:**

به را به دقت شسته. و قطعه قطعه کرده، با یک لیوان آب می‌پزیم. پس از پخته شدن آن را از صافی رد می‌کنیم تا کاملاً صاف و یکدست شود. شکر مورد نظر را به این پوره اضافه می‌کنیم. حال، ۱ قاشق مرباخوری از تخمه‌های به را در تنظیف پیچیده و داخل این پوره قرار می‌دهیم. و با حرارت ملایم می‌پزیم. وقتی پوره سفت شد، ژله آماده می‌باشد. برای امتحان کردن آن کمی از ژله را در نعلبکی ریخته و در یخچال قرار می‌دهیم. پس از چند دقیقه اگر سفت شد و خودش را گرفت ژله آماده می‌باشد. ژله را درحالیکه کاملاً داغ است، در ظرف چهارگوشی که لااقل ۳ سانتی‌متر ارتفاع داشته باشد ریخته و آن را در یخچال قرار می‌دهیم. وقتی ژله خودش را گرفت و کاملاً سفت شد آن را با کارد تیزی به فرم دلخواه (لوزی، مستطیل، چهارگوش) بریده، ژله آماده سرو است.

می‌توان آن را با چای سرو کرد.

این ژله بعنوان شیرینی چای سرو می‌شود، بخصوص برای کسانی که مایل نیستند قند فراوان بخورند، مناسب است زیرا مقدار قند آن خیلی زیاد نیست و این ژله بسیار لذیذ و خوش طعم می‌باشد.

## مربای انجیر:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *انجیر* | *۱ کیلو* |
| ۲ ـ شکر | *۲ الی ۲/۵ کیلو* |
| ۳ ـ هل | *چند دانه (نکوبیده)* |
| ۴ ـ یا گلاب | *۱ فنجان* |

**طرز تهیه:**

انجیرها را خوب شسته. در دیگ می‌ریزیم و شکر را اضافه کرده با یکی دو لیوان آب می‌گذاریم تا شکرآب مات بشود و انجیر کاملاً طلایی گردد بعد یک قاشق غذاخوری لیموترش تازه و هل و یا گُلاب اضافه می‌کنیم. مدت پخت مربای انجیر ۳ تا ۴ ساعت می‌باشد در حرارت متوسط و بعد از سرد شدن در شیشه می‌ریزیم و در یخچال نگاه‌داری می‌کنیم.

## مربای لیمو ترش:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *لیموترش* | *۱ کیلو* |
| ۲ ـ شکر | *۳ کیلو* |

**طرز تهیه:**

برای حفظ ویتامین‌های لیموترش، این روش مناسب‌تر می‌باشد.

ابتدا لیموترشها را شسته و سپس آنها را به صورت ورقه‌های دایره شکل بسیار نازکی می‌بریم. حال آنها را در ظرف شیشه‌ای مخصوص مربا، به شکل یک لایه



لیموترش و یک لایه شکر قرار می‌دهیم، تا شیشه کاملاً پر شود. سپس در شیشه ر محکم بسته و در آفتاب قرار می‌دهیم. (در تابستان آفتاب پشت شیشه مناسب‌تر است). پس از ۴۰ روز مربای مقوی و لذیذ آماده می‌باشد که آن را می‌توان با چای و یا نوشیدنی‌هایی از این قبیل سرو کرد.

## مربای پوست لیموترش:

تذکر: برای تهیه این مربا لیموترشهای پوست کلفت مازندرانی لازم است.

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *لیموترش* | *۱ کیلو* |
| ۲ ـ شکر | *۲ کیلو* |

**طرز تهیه:**

می‌توانیم آب لیموترش‌ها را گرفته، کنار بگذاریم، تا بعنوان آبلیمو مورد استفاد قرار گیرد.

سپس لایه سفید پوست لیموترش‌های نصف شده را تمیز می‌کنیم و آنها را ب همان شکل در آب آهک به مدت ۲۴ ساعت می‌خوابانیم (آهک مخصوص مربا ر می‌توانید از داروخانه‌ها تهیه کنید. ۱ کیلو آهک را در نصف سطل آب حل کرد بگذارید صاف شود. آب صاف آن را در ظرف دیگری ریخته، آهک ته نشین شده ر دور بریزید.)

بعد از ۲۴ ساعت پوست لیموترش‌ها را از آب آهک خارج کرده و در آب معمولی مجدداً بمدت ۲۴ ساعت قرار می‌دهیم. مقداری آب ساده را جوشانیده پوستهای لیموترش را در این آب می‌گذاریم تا بپزد. و بعد در آبکش می‌ریزیم تا آب آن کاملاً کشیده شود، شیره مربا را بصورت همیشگی آماده کرده پوستها را در آ انداخته و مربا را با حرارت متوسط می‌پزیم. ۱ قاشق مرباخوری آب لیمو به آ

اضافه کرده، وقتی به اندازه کافی شیره بخوردِ لیموها رفت مربا آماده است.

## مربای سیب:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب | ۱ کیلو |
| ۲ ـ شکر | ۲ کیلو |
| ۳ ـ خلال پوست لیموترش | ۱ عدد |
| ۴ ـ آب لیموترش | ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

سیب‌های پوست کنده را چهارگوش بریده و آنها را داخل آب سرد می‌اندازیم. تا تغییر رنگ ندهد. سپس شیره را آماده کرده و صاف می‌کنیم. حال سیب‌ها را آبکشی کرده، داخل شیره ریخته روی حرارت می‌گذاریم پس از پختن و قوام آمدن شیره مربا خلال پوست لیموترش و آب لیموترش را هم به شیره اضافه می‌کنیم تا مربا خوش طعم‌تر شود. در صروت تمایل می‌توان به جای آب لیموترش، چند دانه هل در این مربا انداخت.

## مربای هویج و خلال پرتقال:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ هویج | ۲ کیلو |
| ۲ ـ خلال پوست پرتقال | ۵۰۰ گرم |
| ۳ ـ شکر | ۴ کیلو |



**طرز تهیه:**

خلال پوست پرتقال را در آب جوش پخته و سپس آب آن را خالی می‌کنیم مجدداً روی آن آب ریخته و می‌گذاریم بمدت ۶ ساعت داخل آب بماند تا تلخی پوست پرتقال گرفته شود. سپس این آب را خالی کرده، پوست پرتقالها را آبکش می‌کنیم و حال هویج‌ها را مثل پوست پرتقال‌ها ظریف خلال کرده، هویج خلال شده و خلال پرتقال‌ها را مخلوط کرده داخل شیرهٔ آماده شده می‌ریزیم (شیره با طریقه معمول آماده می‌گردد) و با حرارت ملایم به مدت ۱ ساعت می‌پزیم.

## مربای موز با دارچین:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ موز پوست گرفته | ۱/۵ کیلو |
| ۲ ـ شکر | ۱ کیلو |
| ۳ ـ لیموترش | ۲ عدد |
| ۴ ـ دارچین | ۱ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

موزها را حلقه‌حلقه کرده و در آب شیره که قبلاً تهیه کرده‌ایم می‌ریزیم و پوست لیموترش‌ها را خلال کرده، همراه با دارچین و آب لیموترش به شیره اضافه می‌کنیم پس از اینکه ۲۰ دقیقه آنرا حرارت دادیم مربا آماده می‌باشد.

این مربا فقط در اروپا تهیه می‌شود که شاید شما هم طعم آن را بپسندید. آنچه مسلم است این مربا بسیار انرژی‌بخش و مقوی می‌باشد.

## مربای گل سرخ

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ گل سرخ خشک | ۲۵۰ گرم و اگر تازه‌تر بود ۱ کیلو |
| ۲ ـ شکر | ۳ کیلو |
| ۳ ـ آب | ۶ لیوان |

**طرز تهیه:**

گل سرخ در آبکش ریخته پاک می‌کنیم آب رویش می‌ریزیم، بعد در دیگ ریخته و شکرآب اضافه می‌کنیم می‌گذاریم در حرارت متوسط ۳ تا ۴ ساعت آرام بجوشد و قوام بیاید. مربای گل سُرخ بسیار معطر و خوشمزه بوده، مخصوصاً با فرنی و شیربرنج بسیار مناسب است. و در انواع کیک و شیرینی قابل استفاده می‌باشد.

# مارمالادها

## مارمالاد:

مارمالاد، مربای پخته شده، له شده و بدون آب از انواع میوه بدون هسته می‌باشد. برای اینکه مارمالاد شفاف و کاملاً غلیظ شود می‌توان از لعاب به دانه استفاده کرد به این ترتیب که پس از غلیظ و آماده شدن مارمالاد لعاب به‌دانه را به آن اضافه کرده و آن را خوب مخلوط می‌کنیم و بعد از اینکه کمی جوشید، آن را از روی آتش برمی‌داریم.

## مارمالاد پرتقال یا نارنگی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ مغز پرتقال یا نارنگی | ۱ کیلو |
| ۲ ـ شکر | ۱ کیلو |

طرز تهیه:

پرتقال و یا نارنگی را از پوست دوم درآورده و هستهٔ آن را می‌گیریم. با شکر مخلوط کرده می‌گذاریم جوش بیاید و مارمالاد کاملاً غلیظ شود. برای غلظت آن ۱ استکان لاجیک لعاب به دانه اضافه می‌کنیم و نیز برای عطر مارمالاد می‌توان از

پوست پرتقال رنده شده استفاده کرد و پس از دو سه جوش آن را از روی آتش برداشت.

## مارمالاد زردآلو:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ زردآلو | ۱ کیلو |
| ۲ ـ شکر | ۵۰۰ گرم |
| ۳ ـ لعاب به دانه | نصف استکان |
| ۴ ـ آبلیمو | ۱ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

زردآلو را از هسته جدا کرده و آن را از چرخ یا صافی رد می‌کنیم. بعد شکر را روی زردآلو ریخته و می‌گذاریم ۱ الیٰ ۳ ساعت بماند سپس این مایه را در ظرف لعابی یا تفلون ریخته و روی آتش قرار می‌دهیم و گاه‌گاهی آن را هم‌زده تا مارمالاد جوش بیاید و مایه کاملاً سفت شود و بعد لعاب به‌دانه را با آبلیمو داخل مایه فوق ریخته و پس از یکی دو جوش آن را از روی آتش برمی‌داریم.

مارمالاد باید بعد از سرد شدن کاملاً غلیظ و بدون آب باشد.

## مارمالاد توت فرنگی، آلبالو، گیلاس یا تمشک

**مواد لازم:**

**۱ ـ توت‌فرنگی یا آلبالو یا گیلاس** ۱ کیلو

**یا تمشک**



| | |
|---|---|
| **۲ ـ شکر** | **۵۰۰ گرم** |
| **۳ ـ لعاب بِه دانه** | **۱ استکان کوچک** |

**طرز تهیه:**

میوه‌های هسته‌دار را ابتدا از هسته جدا و سپس آنها را له کرده و با شکر مخلوط می‌نمائیم. و مانند مارمالاد زردآلو آن را طبخ می‌نمائیم.

## مارمالاد سیب (گلابی)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب یا گلابی | ۱ کیلو |
| ۲ ـ شکر | ۵۰۰ گرم |
| ۳ ـ وانیل | ۱ قاشق چایخوری |
| ۴ ـ لعاب بِه دانه | ۱ استکان |
| ۵ ـ آبلیمو | ۱ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

سیب یا گلابی را پوست کنده و هسته و قسمتهای سفت آن را می‌گیریم و با ۱ لیوان آب می‌گذاریم بپزد و سپس آن را از صافی و یا ماشین مخصوص رد می‌کنیم شکر را روی آن ریخته و مانند مارمالاد زردآلو عمل می‌کنیم و در اواخر طبخ وانیل را اضافه می‌کنیم.

(انواع مارمالاد برای استفاده در شیرینی و کیک بسیار خوشمزه می‌باشد).

توجه: لعاب بِه‌دانه مستقیماً به مربا اضافه نمی‌کنیم بلکه روی بِه‌دانه آب‌جوش ریخته وقتی خوب لعاب انداخت از صافی رد کرده و به مارمالادها اضافه می‌کنیم

# شربت ها

## شربت آبلیمو:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آبلیمو | ۳لیوان |
| ۲ ـ شکر | ۴کیلو |
| ۳ ـ پوست لیموترش رنده شده | ۱ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

شکر را با ۷ الیٰ ۸ لیوان آب جوشانیده و در ظرف لعابی یا تفلون ریخته و می‌گذاریم تا قوام بیاید بعد آبلیمو و پوست لیموی رنده شده را به آن اضافه کرده و بعد از غلیظ شدن شربت، آن را از روی اجاق‌گاز برمی‌داریم.

(با شکر و آبلیموی تازه بدون جوشانیدن نیز شربت فوری می‌توان تهیه نمود.)

## شربت پرتقال:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آب پرتقال | ۸لیوان |
| ۲ ـ شکر | ۴کیلو |



| | |
|---|---|
| ۳ ـ پوست پرتقال رنده شده | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ آب | ۵الیٰ ۶لیوان |

**طرز تهیه:**

آب پرتقال و آب را با **شکر مخلوط کرده، روی** آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید و شکر حل شود و در **ظرف لعابی تفلون** ریخته روی آتش تند و یکنواخت می‌گذاریم سپس پوست پرتقال رنده شده را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم تا شربت بجوشد و قوام بیاید. این شربت بسیار خوشمزه است و کاملاً طعم پرتقال می‌دهد.

## شربت به لیمو:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ به | ۳کیلو |
| ۲ ـ آب لیموی تازه | ۱ استکان |
| ۳ ـ شکر | ۳کیلو |
| ۴ ـ آب | ۶لیوان |

**طرز تهیه:**

به‌ها را خوب شسته و بعد آنها را با پوست رنده می‌کنیم و داخل **تنظیفی** قرار داده با ۳ لیوان آب می‌پزیم. شکر را قوام آورده و هنگامی که شیرهٔ به کاملاً درآمد تنظیف را خارج کرده، شیره را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم بجوشد. و نزدیک به غلیظ شدن، آبلیمو را به آن اضافه می‌کنیم. وقتی غلظت به اندازهٔ دلخواه رسید از روی حرارت برمی‌داریم.

## شربت تخم شربتی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شکر | *نیم کیلو* |
| ۲ ـ گلاب | *$\frac{1}{2}$ استکان* |
| ۳ ـ تخم شربتی | *۱ قاشق غذاخوری* |
| ۴ ـ آب | *۱/۵ لیوان* |

**طرز تهیه:**

تخم‌شربتی را تمیز کرده و در ۱ لیوان آب خیس می‌نمائیم. شکر را با ۱/۵ لیوان آب و گلاب در ظرفی ریخته می‌گذاریم بجوشد و بعد آن را از صافی رد کرده و تخم‌شربتی را به آن اضافه می‌کنیم و در موقع مصرف با آب یخ آن را به حد کافی رقیق می‌کنیم.

# فصل بیست و سوم

# انواع چای گیاهی

«صفحات ۳۱۷ ـ ۳۱۱»

# چای گیاهی

## چای نعناع:

در یک قوری آب را جوشانیده، سپس در مقابل هر ۱ لیوان آب جوش یک قاشق مرباخوری نعناع خشک ریخته و حدود ۱۰ دقیقه آن را دم کنید. پس از دم کشیدن می‌توانید آن را با لیموترش تازه یا عسل مخلوط کرده و یا با خرما میل نمائید.

این چای هضم کننده‌ی عالی و یک خواب‌آور مناسب است.

توجه: در صورت تمایل می‌توانید از ۱ قاشق مرباخوری پودرگل سرخ استفاده کنید.

## جوشانده زنجبیل:

یک قاشق غذاخوری ملاس سیاه (شکر مازندران) و یا شکر و نصف قاشق مرباخوری زجبیل کوبیده را در شیر داغ مخلوط کرده، اجازه دهید ۵ دقیقه بجوشد. حال آماده نوشیدن است. این جوشاندهٔ مطبوع چنانچه با عسل شیرین شود، جهت رفع بی‌خوابی مناسب می‌باشد.

## دم کردهٔ برگ پاپایا: (نوعی میوهٔ هندی)

برگهای پاپایا خشک شده دارای آنزیم‌های هضم کننده هستند. نوشیدن دمکرده مخلوط برگهای پاپایا با چای نعناع به اندازهٔ مساوی و بعد از شام عمل هضم را





آسان می‌کند. دم کردهٔ برگ پاپایا به ذائقه شما خوشایند خواهد بود.

## دم کردهٔ گل نسترن:

دم کردهٔ گل نسترن بسیار معطر و خوش رنگ می‌باشد.

دم کردهٔ گل نسترن یکی از دم کرده‌های معروف کلینیکی در سوئیس میباشد.

میوهٔ فندقی گل نسترن سرشار از ویتامین ث می‌باشد. که پس از تهیه آبجوش آن را به مدت ۵ دقیقه دم می‌کنیم.

توجه: با گل نسترن و هم میوه آن چای را می‌توان تهیه کرد.

## دم کردهٔ برگ توت فرنگی:

از برگ خشک کردهٔ توت فرنگی وحشی، دمکرده‌ای عالی درست می‌شود. یک قاشق مرباخوری از برگهای توت فرنگی را بمدت ۵ دقیقه در آب جوش دم کرده و آن را با شیر و عسل میل نمائید. بجای مسکنهای شیمیائی و یا داروهای خواب‌آور می‌توان این نسخه صدساله را امتحان کرد.

### طرز تهیه:

نعنا خشک (هضم کننده طبیعی)

برگ اکلیل کوهی (آرام کنندهٔ طبیعی)

برگهای گل مریم (خواب‌آور طبیعی)

پس از تهیه (به اندازهٔ مساوی) خوب آنها را باهم مخلوط کرده و در یک قوطی که در آن محکم بسته می‌شود، بریزید. یک قاشق غذاخوری از این مخلوط را با یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و سپس می‌توانید آن را با عسل یا خرما میل نمائید.

## چای بسیار معطر گیاهی (ودائی)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ دارچین | ۱ استکان کوچک |
| ۲ ـ پودر گل سرخ | ۱ استکان کوچک |
| ۳ ـ پودر هل | نصف استکان کوچک |
| ۴ ـ زنجبیل | نصف استکان کوچک |
| ۵ ـ میخک پودر شده | ۱ قاشق مرباخوری سرصاف |
| ۶ ـ زعفران سائیده | ۱ قاشق غذاخوری سرخالی |
| ۷ ـ گل بهارنارنج | ۱ استکان کوچک |
| ۸ ـ تخم گشنیز پودر شده | ۱ استکان کوچک (خنک است) |

**طرز تهیه:**

مواد نامبرده را خوب باهم مخلوط کرده و آنها را در شیشه در بسته‌ای می‌ریزیم و برای تهیه این نوع چای، در ۲ لیوان آب جوش، ۱ قاشق چایخوری از مخلوط فوق را می‌ریزیم و آن را بمدت ۱۰ دقیقه دم می‌کنیم. پس از دم کشیدن، می‌توان آن را با خرما یا کیک میل نمود.

شما می‌توانید طبق سلیقه و انتخاب خودتان ۲ الی ۳ نوع از مواد فوق را در این نوع چای کم یا زیاد نمائید. و چای را با طعمهای مختلفی داشته باشید.

مثلاً: با طعم گل سرخ، بهارنارنج و یا زعفران.

## چای گیاهی (مفید برای معده و آرام بخش)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ گل‌گاو زبان | ۱ لیوان بزرگ |



| | |
|---|---|
| ۲ ـ گل بنفشه | نصف لیوان |
| ۳ ـ سنبل طیب | $\frac{1}{3}$ لیوان |
| ۴ ـ گل بابونه | نصف لیوان |
| ۵ ـ بهارنارنج | نصف لیوان |
| ۶ ـ نعنا | نصف لیوان |
| ۷ ـ پودر گل سرخ | نصف لیوان |
| ۸ ـ لیموعمانی (خرد شده و تکه‌تکه‌شده) | ۷ الی ۸ عدد |

**طرز تهیه:**

همه مواد را با هم مخلوط کرده و مقدار یک قاشق غذاخوری آن را در ۱ لیوان آب جوشیده می‌توان دم کرد. پس از ۱۰ دقیقه چای آماده می‌باشد. حال می‌توانید آن را با خرما میل نمائید.

## فصل بیست وچهارم

# انـواع شور و ترشی

«صفحات ۳۲۲ـ۳۱۷»

# شور و ترشی

## شور مخلوط و ترشی مخلوط:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خیار | ۱ کیلو |
| ۲ ـ هویج | نیم کیلو |
| ۳ ـ گل کلم | ۱ عدد بزرگ |
| ۴ ـ کلم سفید | ۱ عدد بزرگ |
| ۵ ـ کرفس همراه با برگ کرفس خردشده | ۴ عدد کوچک |
| ۶ ـ فلفل سبز ریز (تند نباشد) | ۴ عدد کوچک |
| ۷ ـ لوبیای سبز لطیف و ترد | نیم کیلو |
| ۸ ـ گلپر | ۱ استکان کوچک |
| ۹ ـ آبغوره خانگی خوب که جوشیده و ترش شده باشد. | ۱ لیوان |

**طرز تهیه:**

تمام مواد بالا را تمیز شسته، بعد از خشک شدن آنها را به قطعاتی به اندازهٔ ۲ سانتیمتر خرد کرده و در شیشهٔ ترشی می‌ریزیم. ۱ لیوان آبغوره، گلپر و آب جوشیدهٔ به اندازه کافی سرد شده را روی آن ریخته، درِ شیشه را محکم بسته و در جای خنک





قرار می‌دهیم.

توجه: (برای ترشی مخلوط بجای آب جوشیده از آبغوره خوب استفاده می‌کنیم.)

## خیارشور:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ خیار ریز و یکدست | ۳ کیلو |
| ۲ ـ ترخون، برگ مو، برگ آلبالو یا شوید | مقداری |
| ۳ ـ آبغوره خانگی جوشیده (سرد) | ۱ لیوان |
| ۴ ـ آب جوش سرد شده و نمک غذاخوری سرصاف نمک کافی است) | به مقدار لازم (برای هر ۳ لیوان آب ۱ قاشق |

**طرز تهیه:**

خیارها را یکی‌یکی با دقت شسته و در آبکش می‌ریزیم که خوب آبش برود و کاملاً خشک گردد (می‌توان آنها را با دستمال تمیزی خشک نمود). سپس آنها را در شیشهٔ مخصوصی که درِ آن بسته می‌شود، می‌ریزیم. خیار، برگ مو و برگ آلبالو را به ترتیب می‌چینیم. و ۱ لیوان آبغوره خانگی را که قبلاً جوشانده‌ایم به آن اضافه می‌کنیم سپس آب‌نمک جوشیدهٔ سرد شده را روی آن ریخته و درِ شیشه را محکم می‌بندیم و در جای خنکی قرار می‌دهیم. پس از مدت یک ماه خیارشور ما قابل استفاده می‌باشد.

## ترشی لیته بادمجان:

### مواد لازم:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بادمجان متوسط بدون دانه | ۱۰ عدد |
| ۲ ـ آبغوره خوب (جوشیده شده) | ۶ الی ۸ لیوان |
| ۳ ـ سیاه دانه | ۵۰ گرم |
| ۴ ـ جعفری، نعنا، مرزه، ترخون | ۷۵۰ گرم |

### طرز تهیه:

بادمجانها را در سینی فر قرار داده و آنها را با حرارت متوسط کباب می‌کنیم. سپس بادمجانهای کباب شده را پوست گرفته و دانه‌های داخل آنها را درآورده له می‌کنیم. آبغوره را روی بادمجانها ریخته و سیاه دانه و سبزیجات خردشده را نیز رویش پاشیده و هم می‌زنیم و در ظرف درداری می‌ریزیم و ظرف محتوی ترشی را در جای خنکی قرار می‌دهیم.

## ترشی هفت بیجار:

### مواد لازم:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کرفس متوسط | ۲ عدد |
| ۲ ـ جعفری | ۲۵۰ گرم تقریباً ۱ لیوان |
| ۳ ـ گشنیز | ۲۵۰ گرم تقریباً ۱ لیوان |
| ۴ ـ ریحان | ۲۵۰ گرم تقریباً ۱ لیوان |
| ۵ ـ مرزه | ۱۰۰ گرم تقریباً ۱ فنجان |
| ۶ ـ نعنا | ۱۰۰ گرم تقریبا ۱ فنجان |
| ۷ ـ ترخون | ۱۰۰ گرم تقریباً ۱ فنجان |

۸ ـ فلفل سبز ۲۵۰ گرم تقریباً ۱ لیوان
۹ ـ آبغوره ترش خانگی که جوشیده در حدود ۱۰ تا ۱۲ لیوان باشد
۱۰ ـ نمک ۲ قاشق غذاخوری
۱۱ ـ زردچوبه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**

سبزیها را پس از پاک کردن و شستن روی پارچه پهن می‌کنیم تا آب آن کاملاً گرفته شود حال سبزیجات را باهم مخلوط کرده و خرد می‌کنیم و داخل شیشه ریخته زردچوبه و آبغوره را روی آن ریخته و میگذاریم بماند.

توجه: در ترشی با آبغوره سبزیجات باید کاملاً خشک بوده و آب نداشته باشند و آبغوره نیز جوشیده و بعد از سردشدن استفاده می‌کنیم که کپک نزند. و در یخچال نگاه‌داری می‌کنیم.

## زیتون پرورده:

**مواد لازم:**

۱ ـ زیتون (ماری) ۱ کیلو
۲ ـ مغزگردو پودرشده (اندازه عدس) ۲۵۰ گرم
۳ ـ پودر نعناع یا سبزی محلی به نام چوچاق (خردشده یک فنجان) ۲ قاشق غذاخوری
۴ ـ فلفل ۱ قاشق چای‌خوری
۵ ـ روغن زیتون (مرغوب در صورت تمایل) $\frac{1}{2}$ استکان کوچک
۶ ـ آب انار ترش در صورت نبودن آب غوره مرغوب ۱ لیوان

# فصل بیست و پنجم

# غذاهای هندی و نان‌ها

«صفحات ۳۸۱ـ۳۲۳»



**طرز تهیه:**

زیتون پرورده همراه با همه غذاها به عنوان مزه و چاشنی، بسیار خوشمزه و مقوی می‌باشد.

زیتون را پس از شستن از هسته درمی‌آوریم. بعد در یک کاسه بلوری یا یک شیشه دهان گشاد زیتونها را ریخته و رویش مغزگردو پودرشده پودرنعناع یا سبزی محلی به نام چوچاق و روغن زیتون، فلفل، آب انارترش یا آب‌غوره می‌ریزیم و خوب همه را با هم مخلوط کرده در ظرف سربسته و در یخچال نگه‌داری می‌کنیم. (و اگر از قاشق تمیز استفاده کنیم تا ۱۵ روز قابل استفاده خواهد بود و به عنوان مزه غذا مثل ترشی استفاده می‌شود.)

توجه: در بعضی از شهرها به جای آب انار ترش از رُب انار استفاده می‌کنند و این بستگی به میل و سلیقه شما دارد.

# غذاهای هندی

## نقش ادویه‌جات

در دستورهای آشپزی این کتاب ادویه در عطر و طعم غذا نقش مهمی دارند. ادویه تعیین‌کننده مزهٔ نهایی یک غذا است و توصیهٔ ما این است که در صورت امکان ادویه‌ها را به مقدارکم خریداری کنید و به صورت تازه مصرف کنید تا طعم تازهٔ آنها با گذشت زمان از بین نرود. اینک لیست تعدادی از ادویه‌های لازم داده شده است که می‌توانید آنها را از عطاریها تهیه کنید. این ادویه‌ها غالباً مورد استفاده قرار می‌گیرند.

پودر فلفل سیاه ـ پودر فلفل قرمز ـ پودر دارچین ـ پودر تخم‌گشنیز ـ پودر زیرهٔ سبز ـ پودر زنجبیل ـ تخم رازیانه ـ میخک ـ تخم خردل ـ زیرهٔ سیاه ـ هل ـ جوزهندی ـ زعفران ـ زردچوبه و تخم گشنیز.

برای آشنائی با فواید و خواص درمانی ادویه‌جات می‌توانید توضیحات زیر را مطالعه نمایید.

## هل

هل خوشبو، محرک و تازه کننده است. همچنین عمل هضم را آسان‌تر می‌کند؛ به ذهن تازگی می‌بخشد و محرکی برای قلب است.

هل شیرین، قابض و کمی تند است و فقط باید به مقدارکم، نظیر ریختن داخل چای یا پاشیدن روی مواد گیاهی مصرف شود.





هل تقویت کنندهٔ قلب و ریه، تسکین دهندهٔ معده، **مسکن درد و باعث تیزی ذهن** است. به علاوه راه تنفس را باز و نفس را تازه می‌کند.

## فلفل قرمز

این ادویه تند و گرم بود و عمل هضم را سرعت می‌بخشد و **اشتهاآور خوبی** است؛ گردش خون را افزایش می‌دهد و باعث تعرق می‌شود. فلفل **قرمز به تخلیهٔ** شکم کمک می‌کند و کرمها و انگلها را نابود می‌سازد و برای **سرماخوردگی، سرفه و** احتقان خوب است. فلفل قرمز تأثیر پاک‌کننده‌ای روی رودهٔ بزرگ و **غدد عرق دارد.**

## دارچین

این گیاه خوشبو و محرک دارای خواص ضدعفونی و تازه‌کنندگی است. مزه‌اش کمی تند و قابض و تأثیرش روی بدن گرم است.

دارچین گیاه خنثی‌کنندهٔ سم است؛ طراوت و قوت ایجاد می‌کند و به بافتها نیرو می‌بخشد؛ هضم را آسان می‌سازد و تأثیر پاک‌کنندگی طبیعی دارد. پودر این گیاه که در ضمن، موجب تعریق بیشتر می‌شود، برای التیام سرماخوردگی، احتقان و سرفه نیز خوب است. دارچین، هل، زنجبیل و میخک باهم به صورت دم کرده برای تسکین سرفه و احتقان و آسان کردن هضم مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ البته باید در هر بار، مقدارکمی یعنی به اندازه یک سرانگشت از پودر مخلوط آن استفاده شود.

## میخک

میخک ماده گیاهی خوشبوی دیگری است که گرم، تند، چرب و تیز است. میخک را می‌توان به صورت پودر با سبزیجات و میوه‌ها مصرف کرد. همچنین از پودر آن می‌توان به عنوان دم کرده استفاده نمود. میخک یک مسکن درد طبیعی است. از روغن آن برای تسکین دندان درد استفاده می‌شود، به این ترتیب که یک تکه کوچک پنبهٔ آغشته به روغن میخک باید درون دندانی که درد می‌کند قرار داده شود. میخک، سرفه، احتقان، سرماخوردگی و مشکلات سینوسی را آرام می‌کند.

چند قطره روغن میخک را می‌توان در آب جوش ریخته و بخار آن را به عنوان یک ضد احتقان استنشاق نمود. این عمل گرفتگی بینی را تسکین خواهد داد. جویدن یک تکه میخک با نبات به آرام کردن سرفهٔ خشک کمک می‌کند.

## گشنیز

گشنیز به دو شکل وجود دارد: یکی گیاه سبز و تازهٔ آن است که آن را سیلانترو می‌خوانند؛ دیگری تخم خشک آن است که تخم‌گشنیز نام دارد. تخم گشنیز مادهٔ خوشبو و محرکی است که به عمل هضم کمک می‌کند و در ضمن خاصیتی سرد دارد.

## زیره

این گیاه، خوشبو و کمی تلخ و تند است؛ به هضم غذا کمک می‌کند؛ طعم غذا را بهتر می‌سازد و ترشح شیره‌های هضم غذا را در معده آسان می‌نماید.

## زنجبیل

این گیاه به صورت تازه و خشک استفاده می‌شود. هر دو صورت آن خوشبو و تند است. زنجبیل محرک و بادشکن است. تازهٔ آن محتوی آب بیشتر و ملایم‌تر و شکل پودری آن قوی‌تر بوده و تأثیر نفوذی بیشتری دارد.

زنجبیل باعث تعریق می‌شود؛ سموم را خنثی و به هضم و جذب غذا کمک می‌نماید. زنجبیل تورم گلو، سرماخوردگی معمولی، احتقان و مشکلات سینوسی را آرام می‌سازد. جوشاندهٔ پودر زنجبیل مخلوط با آب داغ را می‌توان با عسل میل کرد. یک سرانگشت نمک که به نصف قاشق چایخوری زنجبیل تازهٔ رنده شده اضافه شده باشد، به عنوان یک اشتهاآور عالی عمل می‌کند.

زنجبیل مخصوصاً در هوای سرد مفید است، زنجبیل در تمیز کردن روده‌ها کمک خواهد کرد و حرکات احشائی شکم را بهبود خواهد بخشید.



## خردل

خردل بسیار تند، گرم، تیز، نفوذکننده و روغنی است. از تخم آن به عنوان یک ادویهٔ خانگی استفاده می‌شود. خردل هضم را آسان و سموم را خنثی می‌کند.

خردل به عنوان مسکن عمل می‌کند و درد عضلانی را کاهش می‌دهد. بعلاوه یک بادشکن است و احتقان را نیز تسکین می‌بخشد.

## جوزهندی

جوزهندی گیاهی خوشبو و محرک است و برای مطبوع کردن مزهٔ چای و شیر مورد استفاده قرار می‌گرد. وقتی که با شیر نوشیده شود، به عنوان یک محرک قوی برای قلب و مغز عمل می‌کند.

## فلفل سیاه

فلفل ادویهٔ تند و گرم و محرکی است. که هضم را آسان کرده، ترشح شیره‌های هاضمه را افزایش داده، طعم غذا را بهتر می‌کند و نیز برای تسکین یبوست، بواسیر خشک، گاز و بی‌اشتهائی مورد استفاده واقع می‌شود. بعلاوه این گیاه را می‌توان با مقدار کمی عسل برای مبارز با کرم‌های رودهٔ بزرگ مصرف کرد البته فقط باید از پودرفلفل استفاده شود.

## زردچوبه

این گیاه خوشبو و محرک دارای عملکردهای مفید بسیاری است. زردچوبه تلخ، کمی تند و تصفیه‌کنندهٔ خوبی برای خون است و یک داروی قوی برای کمک به هضم غذا و تسکین احتقان می‌باشد.

## مواد اولیهٔ آشپزی

تقریباً اکثر مواد اولیهٔ آشپزی موجود در این کتاب را می‌توان از کلیهٔ فروشگاهها تهیهٔ نمود. با این وجود ممکن است بعضی از مواد در فروشگاههای معمولی یافت نشود. که در این صورت این مواد را از قبیل پنیر توفو، آرد لپه، هینگ (آنغوزه) و غیره را می‌توان از فروشگاههای مخصوص مثل فروشگاه مواد غذایی هندی و یا غیره تهیه نمود.

## پنیر کورد یا پنیر مقوی و روغن‌گی

پنیر کورد و روغن‌گی در عین حال که بسیار ساده تهیه می‌شوند، از مواد اولیهٔ آشپزی می‌باشند که در تهیه انواع غذاهای موجود در این قسمت کتاب نقش بسزایی ایفاء می‌کنند. کورد یک نوع پنیر طبیعی و سبک است که حاوی مقدار زیادی پروتئین می‌باشد و روغن‌گی نیز عصارهٔ خالص کره محسوب می‌شود. کره‌ای که شما از فروشگاهها تهیه می‌کنید حاوی ۸۰٪ چربی، ۱۸٪ آب و ۲٪ پروتئین است. چنانچه کره را با حرارت ملایم به تدریج حرارت دهید، آب آن بخار شده و پروتئین از چربی کره جدا می‌گردد. سرانجام مایع طلایی رنگی باقی می‌ماند که برای سرخ کردن چیزهایی که باید در روغن فراوان غوطه‌ور شوند، استفاده می‌گردد.

خاصیت روغن‌گی این است که در حرارتهای زیاد دود نمی‌کند، نمی‌جوشد و نمی‌سوزد. علاوه بر این برای نگهداری روغن‌گی احتیاجی به یخچال نیست. هیچ



روغن خوراکی از نظر اینکه بسادگی قابل هضم باشد و طعم مطبوعی نیز داشته باشد به درجهٔ مرغوبیت روغن‌گی نمی‌رسد.

در دستورهای آشپزی این کتاب هر کجا که نام روغن برده شده است منظور روغن‌گی می‌باشد. البته به مواقعی که تهیهٔ کره (برای درست کردن گی) بسادگی امکان‌پذیر نباشد و یا از نظر اقتصادی مقرون به صرفه نباشد می‌توانید بجای روغن‌گی از روغنهای مایع استفاده کنید. توجه داشته باشید که میزانهای گفته شده برای روغن در این کتاب، روغن مایع می‌باشد.

## کورد (پنیر طبیعی)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر) | ۲ لیتر |
| ۲ ـ آب لیموترش | *به مقدار کافی (حدود ۵ قاشق غذاخوری)* |

***بجای آب لیموترش از مقدار کمی جوهرلیمو و ماست ترش نیز می‌توانید استفاده کنید.***

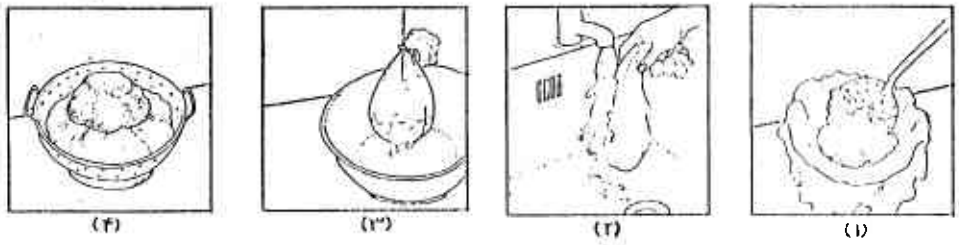
**طرز تهیه:**

شیر را می‌جوشانیم و هنگامی که شیر می‌جوشد، آب لیموترش را آرام آرام به آن اضافه می‌کنیم و یکی دوبار هم می‌زنیم تا شیر بِبُرد و لخته‌های پنیر کاملاً از آب تفکیک شوند. (میزان آب لیموترش تازه یا آبلیموی معمولی مورد استفاده به حدی است که شیر کاملاً ببرد.) اکنون محتویات قابلمه را در یک پارچه نازکی که به صورت صافی عمل کند می‌ریزیم تا آب آن جدا شده و لخته‌های پنیر در پارچه باقی بماند. اکنون پارچهٔ محتوی لخته‌های پنیر را در هر ظرف دلخواهی که قرار دهیم به همان صورت پنیر شکل می‌گیرد (البته ظرف باید صافی مانند باشد که آب پنیر از زیر آن بچکد) پس از قرار دادن درون ظرف مناسب روی آن چیز نسبتاً سنگینی قرار می‌دهیم تا آب پنیر گرفته شود. میزان سفت شدن پنیر بستگی به مقدار وزنه و مدتی که زیر وزنه باقی می‌ماند دارد. هرچقدر پنیر را بیشتر به این

صورت نگه دارید، پنیر خشک‌تر می‌شود. پنیرکورد یکی از مواد اصلی و بی‌همتای مورد استفاده در غذاها است. پنیر کورد معمولاً در روغن و همراه ادویه‌ها سرخ می‌شود و به غذاها اضافه می‌شود. پنیر کورد را بتنهایی نیز می‌توان با ادویه‌ها در روغن سرخ کرد و مصرف کرد.

## روش دیگری برای تهیهٔ پنیر کورد یا مقوّی

پنیر کورد را پس از قرار دادن در صافی پارچه‌ای (شکل شماره ۱) می‌توان زیر آب سرد شستشو داد (شکل شمار ۲) و سپس آن را آویزان کنیم تا آب آن بچکد (شکل شماره ۳) و پس از حدود ۲ ساعت یا بیشتر پنیر آماده است (شکل شمارهٔ ۴). میزان آویزان قرار دادن پنیر به این صورت ارتباط مستقیم با سفتی پنیر دارد. هرچقدر پنیر بیشتر به این صورت در صافی پارچه‌ای آویزان باقی بماند سفت‌تر می‌شود.


(۱) (۲) (۳) (۴)

## گی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کره (آب شده) | ۱/۵ کیلو |

*(هرچه تازه‌تر باشد بهتر است.)*

**طرز تهیه:**

قابلمه مناسبی انتخاب کنید که حتی‌الامکان جنس بدنه‌اش از «روی» و کلفت باشد. اندازهٔ قابلمه بهتر است طوری باشد که کرهٔ آب شده، نصف الی سه چهارم آن را پر کند. کره را حرارت دهید تا آب شود. حرارت باید متوسط و مناسب باشد. کره شروع به کف کردن می‌کند، با قاشق کفهای جمع شده روی سطح آن را بردارید و در ظرفی بریزید. حرارت را کمتر کنید و به این کار ادامه دهید، ذرات ریزی به سطح کره



می‌آید، کره شفاف و شفاف‌تر می‌شود. به تدریج ذرات بیشتر شده و کف از بین می‌رود. در این حالت باید مواظب بود که کره نسوزد. به همین منظور بهتر است گ هر ده دقیقه یکبار آن را هم بزنید. پس از مدتی دیگر ذرات ریز به سطح کره آب شد نمی‌آید. ناخالصیهای ته آن را می‌توان با استفاده از صافی جدا کرد. مدت زمان تهیا این روغن، یکساعت و نیم الی دو ساعت و نیم است. نگهداری آن احتیاجی ب یخچال ندارد و تا مدت زیادی قابل استفاده می‌باشد.

از این روغن برای سرخ کردن یا به طور معمول برای آشپزی استفاده می‌شود البته بهترین روغن برای سرخ کردن است و مزهٔ بی‌نظیری دارد.

## شیرنارگیل

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | ۱ لیوان یا $\frac{1}{2}$ لیوان |
| ۲ ـ نارگیل تازهٔ رنده شده یا پودر نارگیل | $\frac{1}{4}$ لیوان |

**طرز تهیه:**

نارگیل تازه رنده شده یا پودر نارگیل را در شیر ریخته و بگذارید بجوش آید بمدت بیست دقیقه آن را کنار بگذارید تا سرد شود. مایع را از صافی پارچهٔ نازکی عبور دهید تا مایع شیر نارگیل به دست آید.

## ماست

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر | ۴ کیلو |
| ۲ ـ ماست | ۱ لیوان (ماست پرچرب شیرین) |

**طرز تهیه:**

شیر را بجوشانید. با یک قاشق چوبی آن راگاهی هم بزنید تا ته نگیرد. سپس شیر را از روی شعله بردارید و داخل ظرفشویی که قبلاً مقداری آب سرد در آن ریخته‌اید بگذارید تا حرارت شیر را پایین آورد. وقتی حرارت شیر به اندازهٔ کمی بیش از دمای بدن رسید (اگر حرارت را با دست اندازه بگیریم باید بگونه‌ای باشد که دست به اصطلاح گزگز شود ولی نسوزد، اگر حرارت از این مقدارکمتر باشد ماست نمی‌بندد و چنانچه حرارت بیش از این اندازه باشد ماست را ترش خواهد کرد.) یک پیمانه ماست را خوب به هم بزنید تا هیچ ذرات درشتی در آن نماند. آن را به شیر اضافه کنید و به هم بزنید تا ماست با شیر مخلوط شده و ته‌نشین نشود. اکنون سعی کنید ظرف شیر را تکان ندهید و درب ظرف را خوب ببندید تا بگونه‌ای حرارت آن حفظ شود (برای این کار می‌توان پتویی به دور ظرف شیر پیچید تا حرارت کاملاً حفظ شود.) و مدت ۲ الی ۳ ساعت به حالت ثابت در یکجا باقی بماند (بیش از این مدت ماست ترش خواهد شد و حرارت باید حدود ۴۰ الی ۴۲ درجهٔ سانتیگراد ثابت بماند تا ماست به اصطلاح ببندد). سپس پتو را از دور ظرف بازکرده و ماست را در یخچال بگذارید تا خوب سفت شود. پس از سردشدن یک پیمانه از ماست را به عنوان مایهٔ ماست برای دفعهٔ بعد کنار بگذارید (بهتر است هفته‌ای ۲ بار ماست را به طریق بالا درست کنید زیرا مایع ماست بیش از آن قابل اطمینان نیست). اگر ۴ کیلو شیر برای هر نوبت زیاد است می‌توانید مقدار را به نصف تقلیل دهید و هر نوبت ۲ کیلو ماست تهیه کنید. از ماست می‌توان در تهیهٔ بسیاری از غذاها استفاده کرد. بدین ترتیب پس از یکماه ماست زدن، مایه ماست رقیق می‌شود و بهتر است مجدداً مقداری ماست از بیرون خریداری کنید.

## ماسالای ساده

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ زیره سبز | ۱ قاشق چایخوری |
| ۲ ـ فلفل قرمز | ۱ قاشق چایخوری |



**طرز تهیه:**

یک قاشق غذاخوری روغن را داغ می‌کنیم. سپس زیره را در آن للفل می‌دهیم قهوه‌ای رنگ شود پس از آن فلفل را ریخته و وقتی رنگ آن تیره شد، ماسالای ساده حاضر است.

## گرام ماسالا

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ میخک | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۲ ـ دارچین | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ تخم گشنیز | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ زنجبیل | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ جوزهندی | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ زیره سبز | ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

تمام ادویه‌های بالا را به صورت پودر درآورده سپس مخلوط می‌کنیم. مخلو حاصل راگرام ماسالا می‌نامند. از ادویه‌های مختلف، ترکیباتی گوناگونی وجود دا و همهٔ آنهاگرام ماسالا نامیده می‌شوند. وقتی با ادویه‌ها بیشتر آشنا شوید، می‌توان گرام ماسالای مطلوب را تهیه نمایید.

## اسفناج سرخ شده و گلوله‌های پنیر (پالاک کوفته):

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ اسفناج | ۵۰۰ گرم |
| ۲ ـ گی یا (کره آب شده) | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ زنجبیل تازه (رنده شده) | ۱ قاشق غذاخوری (یا پودر زنجبیل ۱ قاشق چای‌خوری) |
| ۴ ـ فلفل قرمز خشک (پودرشده) | ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۵ ـ زردچوبه | ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۶ ـ گشنیز خردشده (پودرگشنیز) | ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۷ ـ پنیر خردشده | ۲۵۰ گرم |
| ۸ ـ نمک | ۲ قاشق چای‌خوری |
| ۹ ـ آرد نخودچی | ۳ فنجان |
| ۱۰ ـ گی یا روغن گیاهی | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

اسفناج را خوب شسته، به قطعات درشت خرد می‌کنیم، در قابلمه‌ای بدون آب به مدت ده دقیقه آن را بخارپز کرده و سپس آنرا له کرده. در ظرف متوسطی گی (کره آب شده) را گرم کرده و زنجبیل و فلفل را در آن سرخ کرده و ادویه‌ها پودرشده دیگر را اضافه می‌کنیم. پنیر خردشده را نیز اضافه کرده و به مدّت یک دقیقه درحال به هم زدن سرخ می‌کنیم. سپس اسفناج را اضافه کرده، آنرا نمک زده و مخلفات را با قاشق بخوبی مخلوط می‌نمائیم. مخلوط را بر روی سطح صافی انتقال داده و آرد نخودچی روی آن می‌ریزیم و بخوبی آنها را مخلوط کرده و وَرز می‌دهیم.

حال از مخلوط گلوله‌هایی بقطر ۲/۵ سانتی‌متر درست کرده و آنها را درگی سرخ می‌کنیم تا به رنگ قهوه‌ای روشنی درآید. سپس روغن آنرا از صافی عبور می‌دهیم.



پالاک کوفته، بسیار خوشمزه است، و با سس گوجه‌فرنگی یا بدون آن سرو می‌شود

## آرد نخودچی و لقمه‌های لذیذ برگ گشنیز:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ گشنیز تازه یا اسفناج تازه | ۱ فنجان (۵۰ گرم) |
| ۲ ـ آرد نخودچی | ۲ فنجان (۲۰۰ گرم) |
| ۳ ـ ماست | ۱ فنجان (۲۷۵ گرم) |
| ۴ ـ فلفل قرمز یا سبز (تازه) | ۱ الی ۲ عدد |
| ۵ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری سرصاف |
| ۶ ـ روغن گی (کره آب شده) | ۲ فنجان |

**طرز تهیه:**

ساقه‌های گشنیز یا اسفناج را گرفته و آنرا کاملاً می‌شوئیم. سپس برگها را ب
قطعات کوچک خرد کرده و آنرا داخل مخلوط کن ریخته و با آرد نخودچی، ماست
فلفل و نمک مخلوط می‌کنیم. سپس مقداری آب به آرامی به آن اضافه کرده و ه
می‌زنیم. تا خمیر مایعی به غلظت شیر بدست آید.

خمیر را در یک قابلمه متوسط ریخته و بر روی حرارت کم قرار می‌دهیم و آنرا
مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه می‌پزیم، همچنانکه خمیر غلیظ می‌شود. مرتب آنرا با قاش
چوبی پهن هم می‌زنیم تا نسوزد.

وقتی که خمیر در یک سطح سرد سفت شود، آماده شده است. حال خمیر را د
ظرفی (۲/۵ تا ۵ سانتی‌متر ارتفاع داشته باشد) ریخته و به مدت ۱۵ دقیق
می‌گذاریم تا سرد شود.

وقتی خمیر سفت شد، آن را به شکل لوزی بریده و درگی سرخ می‌کنیم تا

رنگ قهوه‌ای طلائی درآید، سپس روغن آنرا گرفته و آنرا با خرما، تمرهندی یا چاشنی نعناع سرو کنید.

## مالای کوفته: (گلوله‌های پنیر سرخ شده در سس خامه)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ پنیر کورد (مقوی) | ۵۰۰ گرم |
| ۲ ـ آرد سفید | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ فلفل سبز خردشده | ۱ عدد |
| ۴ ـ برگ گشنیز خردشده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ گی یا روغنی نباتی | به مقدار کافی |
| ۷ ـ گوجه‌فرنگی متوسط | ۶ عدد |
| ۸ ـ نارگیل (رنده شده) | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ لیموترش یا لیموعمانی | ۱ عدد |
| ۱۰ ـ فلفل سبز خردشده | ۲ عدد |
| ۱۱ ـ پودر گشنیز | ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۱۲ ـ زنجبیل تازه رنده شده | ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۱۳ ـ زیره | ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۱۴ ـ گی یا روغن نباتی | ۲ قاشق چای‌خوری |
| ۱۵ ـ خامه ترش | ۲ فنجان |
| ۱۶ ـ برگ‌گشنیز یاجعفری خردشده | ۲ قاشق غذاخوری |

**طرز تهیه:**

ابتدا پنیر را با درجهٔ زیاد مخلوط‌کن خمیر کرده تا کاملاً صاف و نرم شود حال

۱. گی (گره آب شده)

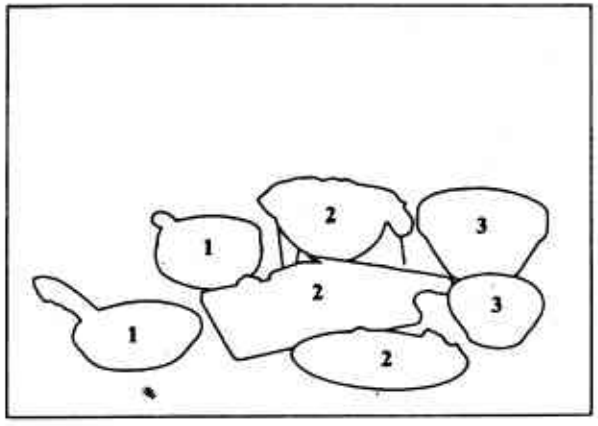
۱. گی

۲. پنیر (آماده شده)

۲. پنیر

۳. شیر

۳. شیر



Products

آرد، فلفل، گشنیز تازه و یک قاشق چای‌خوری نمک به آن افزوده و دوباره آن را ورز می‌دهیم تا مواد کاملاً یکنواخت مخلوط شود. سپس تکه‌هائی را از آن جدا کرده و آنها را به شکل گلوله‌هایی به اندازه گردو درمی‌آوریم. (روغن یا گی را داغ کنید).

گلوله‌های پنیر را چند دقیقه در روغن یا گی داغ شده، سرخ می‌کنیم تا به رنگ قهوه‌ای طلایی درآید و خشک و ترد شود سپس آنها را از روغن خارج کرده و کنار می‌گذاریم. گوجه‌فرنگی‌ها را رنده می‌کنیم تا به صورت پوره درآید. سپس خمیر ماسالا را به ترتیب زیر درست می‌کنیم. به وسیله مخلوط کن نارگیل، آرد سفید و تمام ادویه‌ها بجز بقیه نمک و برگهای گشنیز مخلوط می‌کنیم.

دو قاشق غذاخوری از گی یا روغن را در تابه‌ای متوسط داغ کرده و خمیر ماسالا را حدود ۱ دقیقه سرخ می‌کنیم اکنون پوره گوجه‌فرنگی، خامه، برگ گشنیز و بقیه نمک را نیز اضافه کرده و آنرا تا ۱۰ دقیقه درحال هم زدن می‌جوشانیم گلوله‌های کوفته را ده دقیقه قبل از سرو کردن به داخل سس یا خمیر ماسالای سرخ شد انداخته و هر تکه از کوفته‌ها را با برش لیموترش یا لیموعمانی تزئین می‌کنیم.

*زمان طبخ و آماده‌سازی: ۳۰ تا ۴۰ دقیقه*

## ماتاردال بارا (کوفته لپه با سس سفید):

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ ماست ساده | ۱/۵ فنجان |
| ۲ ـ لپه | ۲ فنجان |
| ۳ ـ برگ گشنیز خردشده یا جعفری | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ زنجبیل تازه رنده شده | ۲ قاشق غذاخوری یا پودر شده خشک ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۵ ـ پودر گشنیز | ۲ قاشق چایخوری |
| ۶ ـ زیره | ۲ قاشق چایخوری |

| | |
|---|---|
| ۷ ـ دارچین | ۲ قاشق چایخوری |
| ۸ ـ فلفل تازه خرد شده | ۱ عدد |
| ۹ ـ زردچوبه | ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۱۰ ـ فلفل قرمز | $\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری |
| ۱۱ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری پر |
| ۱۲ ـ آب گرم | ۵ فنجان سرخالی |
| ۱۳ ـ گی یا روغن گیاهی | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

لپه را از شب قبل خیس می‌کنیم (آب آن باید دو برابر لپه باشد) سپس آب آنرا گرفته و در آسیاب برقی پودر می‌کنیم و به مقدار کافی آب تازه به آن اضافه می‌کنیم تا به شکل خمیر سفتی درآید. سپس خمیر را به درون کاسه‌ای ریخته و نیمی از مقدار گفته شده هریک از ادویه‌ها به اضافهٔ یک قاشق چای‌خوری نمک به آن اضافه کرد و آنها را خوب با هم مخلوط می‌کنیم و کنار می‌گذاریم حال یک قاشق چای‌خوری از نمک باقیمانده را نگه داشته و بقیه را در آب گرم حل می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. گی را در یک تابه با حرارت متوسط گرم می‌کنیم دستها را مرطوب کرده و خمیر به شکل کلوچه‌های کوچکی درست کرده و آنها را در گی سرخ می‌کنیم یک یا دو بار پشت و رو می‌کنیم تا هر دو طرف آن‌ها قهوه‌ای رنگ شود سپس از روی حرارت برداشته، و روغن اضافیشان را گرفته آنها را داخل آب نمک می‌گذاریم تا حداقل ۱۵ دقیقه بماند و خیس بخورد. ماست را با بقیه ادویه‌جات و نمک در ظرفی مخلوط کرده خوب هم می‌زنیم پس از اینکه باراها خیس خوردند از آب نمک خارج کرد و آنها را در ظرف سرو غذا قرار داده و روی آنها را با ماست ادویه‌دار می‌پوشانیم و سرو می‌کنیم.

زمان خیس خوردن، شب قبل و به اضافه ۱۵ دقیقه در آب نمک

*زمان آماده‌سازی و طبخ: ۲۵ دقیقه*



## آلوپاترا (سیب‌زمینی‌های گردگرد سرخ شده با ادویه)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ سیب‌زمینی متوسط | ۴ عدد |
| ۲ ـ نارگیل رنده شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ کنجد | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ شکر قرمز | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ زنجبیل رنده شده تازه | ۱ قاشق غذاخوری |
| (یا یک قاشق چایخوری از پودرزنجبیل) | |
| ۶ ـ فلفل سبز تازه ریزریز شده | ۲ عدد |
| ۷ ـ گی یا روغن گیاهی برای سرخ‌کردن | به مقدار کافی |
| ۸ ـ گرام ماسالا | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ نمک | ۱/۵ قاشق چای‌خوری |
| ۱۰ ـ آب لیمو | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۱۱ ـ آرد سفید | ۲ فنجان پر (۲۵۰ گرم) |
| ۱۲ ـ زردچوبه | $\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری |
| ۱۳ ـ فلفل قرمز | $\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری |
| ۱۴ ـ گی آب شده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۱۵ ـ آب | نصف فنجان |

**طرز تهیه:**

ابتدا باید مواد داخل این غذا را تهیه نمود بطوریکه همزمان با آماده شدن خمیر آن نیز سرد شده باشد. سیب‌زمینی‌ها را کاملاً پخته سپس پوست سیب‌زمینی‌ها را جدا کرده و داخل ظرفی انداخته و آنها را به کمک چنگال له می‌کنیم پس از له شدن

سیب‌زمینی‌ها، نارگیل رنده شده و ۸ نوع مواد دیگر و ۱ قاشق چایخوری نمک را باهم مخلوط می‌کنیم. اکنون مخلوط را در محلی پهن کرده تا هنگام آماده کردن خمیر کاملاً سرد شود حال آرد زردچوبه، فلفل قرمز و بقیه نمک را در ظرفی ریخته و وقتی روغن گی آب شد آن را به آرد افزوده و سپس آب را به آرامی اضافه کرده درحالیکه با دست هم می‌زنیم تا خمیر شکل بگیرد خمیر را در محلی برای پهن کردن انتقال داده و خوب ورز می‌دهیم بطوریکه نرم و کشدار شود. اگر خمیر خیلی شل شده بود کمی آرد به آن اضافه می‌کنیم، سطحی را که برای غلت دادن خمیر استفاده می‌کنیم کاملاً آرد می‌پاشیم سپس تمام خمیر را به شکل مستطیل و به ضخامت ۳ میلی‌متر درمی‌آوریم.

مخلوط سیب‌زمینی سرد شده را به طور یکنواخت روی سطح خمیر پهن کرده و درحالیکه انگشت خود را برای نچسبیدن خمیر به آرد می‌زنیم لبه‌های خمیر را غلت داده تا به شکل لولهٔ سفت و فشرده‌ای درآید. از چاقوی تیزی برای بریدن آن به تکه‌های ۱ سانتی‌متری استفاده کرده با دست آنرا شکل می‌دهیم تا حالت خود را به دست آورد. آنها را داخل یک سینی می‌گذاریم. اکنون گی را در ظرف کم عمقی داغ می‌کنیم (روغن یا گی باید به قدری داغ شود که اگر ذره‌ای از خمیر را به داخل آن بچکانیم فوراً بپزد و جزّجزّ کند) چند تکه از خمیر آماده شده را داخل روغن انداخته و آنرا حدود ۳ الی ۵ دقیقه سرخ می‌کنیم. سپس آنرا برگردانیده تا هر دو طرف آن قهوه‌ای طلائی شود. آلو پاترا را می‌توانید بعنوان یک غذای فرعی در جشن یا هنگام خوردن غذاهای معمولی و یا به عنوان یک غذای مختصر با چاشنی سرو کنید.

*زمان تهیه و طبخ: ۴۰ دقیقه*

## رشته‌های آردنخودچی (ساویان):

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *آرد نخودچی الک شده* | (۲۵۰گرم) ۲ فنجان پر |



| | |
|---|---|
| ۲ ـ *فلفل قرمز* | $\frac{1}{2}$ *قاشق چای‌خوری* |
| ۳ ـ *زردچوبه* | ۱ *قاشق چای‌خوری* |
| ۴ ـ *نمک* | $1\frac{1}{2}$ *قاشق چای‌خوری* |
| ۵ ـ *آب سرد* | ۱ *فنجان* |
| ۶ ـ *گی یا روغن نباتی* | *به مقدار کافی* |

**طرز تهیه:**

آرد نخودچی، ادویه، نمک و آب سرد را باهم مخلوط می‌کنیم تا **خمیر غلیظ** نرمی بدست آید. گی یا روغن نباتی را روی حرارت متوسط گرم می‌کنیم.

خمیر را چند ثانیه هم زده سپس از وسیله‌ای برای رشته‌رشته کردن خمیر استفاده نموده و رشته‌ها را درگی سرخ می‌کنیم این عمل را آنقدر تکرار می‌کنیم، تا سطح گی با رشته پوشیده شود. اگر خمیر رقیق است، قطره‌های باریک بجای رشته از آن می‌ریزد. می‌توان آنرا با مقداری آردنخودچی غلیظ کرده حال رشته‌ها را برگردانیده و سرخ می‌کنیم تا به رنگ قهوه‌ای درآید. روغن آنها را گرفته و کنار می‌گذاریم اگر این رشته‌ها خیلی بزرگ هستند می‌توانیم آنها را پس از خشک شدن به تکه‌های کوچکی قسمت کنیم.

*زمان آماده‌سازی طبخ: ۲۵ دقیقه*

## دوکلا (دال بخارپز ماست):

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *عدس پاک شده* | ۲ *فنجان* |
| ۲ ـ *ماست* | ۲ *فنجان* |
| ۳ ـ *آب* | ۱ *فنجان سرخالی* |
| ۴ ـ *فلفل تازه سبز* | ۲ یا ۳ *عدد* |

| | |
|---|---|
| ۵ ـ زنجبیل تازه رنده شده یا پودر زنجبیل یک قاشق چای‌خوری) | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ نمک | ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۷ ـ زردچوبه | ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۸ ـ آب لیمو | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ گی داغ شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۱۰ ـ بیکینگ پودر | ۱/۵ قاشق چایخوری |
| ۱۱ ـ گی سفت | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۱۲ ـ گنجد | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۱۳ ـ تخم خردل سیاه (در صورت تمایل) | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۱۴ ـ نارگیل رنده شده | ۵ قاشق غذاخوری |
| ۱۵ ـ برگ گشنیز خردشده | ۴ قاشق غذاخوری |

## طرز تهیه:

ابتدا عدس را شسته و آنرا حداقل ۴ ساعت خیس می‌کنیم. پس از این مدت آب آنرا گرفته و در مخلوط‌کن با ماست و آب مخلوط می‌کنیم آنقدر ادامه می‌دهیم تا اینکه صاف شود. سپس آنرا به پارچه‌ای ضخیم پوشانده حداقل ۶ ساعت می‌گذاریم در محل گرمی بماند. قابلمه‌ای که برای یک کیک ۲۰ سانتی‌متری مناسب باشد تهیه می‌کنیم. به یک نوع حلقه صفحه مانند نیاز داریم تا کیک‌پز را از ته قابلمه‌ای که می‌خواهیم دوکالا را بخار پز کنیم جدا کند. وسط آن نیز باید سوراخی باشد، تا بخار به ته ظرف نرسد. به ارتفاع ۵ سانتیمتر آب در قابلمه‌ای ریخته و آنرا می‌جوشانیم. اکنون فلفل تازه را له کرده با مقداری آب خمیر می‌کنیم و به خمیر فوق اضافه می‌کنیم، سپس زنجبیل زردچوبه و نمک و آبلیمو و گی آب کرده و بکینگ پودر را به آن اضافه کرده و آنرا خوب مخلوط می‌کنیم کیک‌پز را با کمی کره یا گی چرب کرده و خمیر را در داخل آن می‌ریزیم و قالب را روی صفحه حلقه‌مانند



درون قابلمه‌ای که آب در آن درحال جوشیدن است قرار می‌دهیم. به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه دوکالا را بخارپز می‌کنیم تا هنگامیکه موقع لمس کردن بحالت ارتجاعی و فنری درآید. بعد از آماده کردن مواد بالا، دو قاشق غذاخوری گی را در ظرف کوچکی گرم کرده و خردل و کنجد را در آن سرخ می‌کنیم. وقتی بو دادن خردل تمام شد این ادویه‌ها را بر روی دوکالا ریخته و سپس نارگیل رنده شده و برگ گشنیز را روی آن می‌پاشیم. وقتی سرد شد آن را به شکل لوزیهای ۷/۵ سانتیمتری می‌بُریم و با دقت آنها را از داخل قابلمه برداشته سپس آنرا با چاشنی نارگیل سرو می‌کنیم.

زمان خیس کردن: حداقل ۴ ساعت

زمان ماندن خمیر: حداقل ۶ ساعت

زمان آمادسازی و طبخ: ۲۵ دقیقه

توجه: به جای زنجبیل تازه می‌شود از پودر زنجبیل خشک و به جای شکر قرمز از شکر معمولی استفاده کرد (البته شکر قرمز بسیار مقوی است). دال یا لپه هندی را در بیشتر سوپرها و یا مغازه‌های هندی می‌توان تهیه کرد.

## ماتهی ـ کراکرهای هندی:

### مواد لازم:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد گندم یا سفید الک شده | ۲۵۰ گرم (۳ فنجان) |
| ۲ ـ زیره سیاه یا کنجد | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۴ ـ بیکینگ پودر | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| ۵ ـ گی یا کره | ۲ قاشق چایخوری |
| ۶ ـ آب | ۱ فنجان سرخالی |

### طرز تهیه:

آرد را با کنجد یا زیره، نمک و بکینگ‌پودر در ظرف بزرگی مخلوط می‌کنیم. گی

یا کره را به میزان کافی به آن اضافه می‌کنیم، تا به خمیر کاملاً سفتی تبدیل شود. سپس آنرا به مدت حداقل ۵ دقیقه خوب ورز می‌دهیم، تا خمیر کاملاً صاف و کشدار شود. حال آنرا به مدت چند دقیقه می‌گذاریم بماند در تابه‌ای که ارتفاع $\frac{1}{3}$ روغن گیاهی یا گی ریخته و آنرا روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم، در حالیکه گی گرم می‌شود خمیر را به شکل دایره بزرگی به ضخامت ۱ سانتی‌متر پهن کرده و آنرا با چاقوی تیز به لوزیهائی به ضلع ۵ سانتی‌متر می‌بریم و به آرامی آن را داخل روغن گی داغ شده می‌گذاریم.

حرارت باید تنظیم شود بطوریکه دو طرف کراکرها به مدت ۴ الی ۵ دقیقه سرخ و به رنگ قهوه‌ای طلائی درآید. با کفگیر آنها را از روغن خارج کرده و در یک صافی گذاشته تا روغن اضافی آنها کاملاً گرفته شود، سپس بقیهٔ کراکرها را به همان روش سرخ می‌کنیم.

*زمان آماده کردن و طبخ: ۳۰ دقیقه*

## باندگوبی کوفته (برگهای پرشده کلم)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ گی | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۲ ـ دارچین | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۳ ـ میخک (پودر شده) | ۲ عدد در صورت تمایل |
| ۴ ـ زیره کوبیده | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۵ ـ گوجه‌فرنگی خردشده | ۱ کیلو |
| پوست کنده | |
| ۶ ـ کشمش | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ زردچوبه | ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۸ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری پُر |



| | |
|---|---|
| ۹ ـ آرد نخودچی | ۱۰۰ گرم (یک فنجان) |
| ۱۰ ـ پودر فلفل سیاه | ۱ قاشق چای‌خوری |
| ۱۱ ـ کلم کوچک سبز | ۱ عدد |
| ۱۲ ـ گی | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۱۳ ـ بادام | ۵۰ گرم ($\frac{1}{3}$ فنجان) |
| ۱۴ ـ زنجبیل تازه رنده شده | ۱ قاشق چای‌خوری یا پودر زنجبیل |
| ۱۵ ـ فلفل خشک خردشده (قرمز) | ۱ عدد |
| ۱۶ ـ پنیر آماده وخردشده | ۲۵۰ گرم |
| ۱۷ ـ برگ گشنیز تازه کاملاً خردشده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۱۸ ـ یا پودرگشنیز | ۱ قاشق چای‌خوری |

**طرز تهیه:**

ابتدا در قابلمه کوچکی مقدار ۲ قاشق گی را گرم کرده و دارچین، میخک، زیره را درحال همزدن سرخ می‌کنیم حدود ۳۰ الی ۴۵ ثانیه باین کار ادامه می‌دهیم. سپس گوجه‌فرنگی را اضافه کرده و به آرامی حدود نیم ساعت آن را می‌پزیم تا سس لطیفی به دست آید. بعد کشمش را ریخته و آب‌لیمو، زردچوبه و دو قاشق چایخوری نمک به آن می‌افزائیم و به این ترتیب تمام ادویه‌ها را می‌پزیم و قابلمه را از روی اجاق برمی‌داریم اکنون آرد نخودچی را درون کاسه‌ای ریخته با کمی نمک و فلفل و با مقداری آب آنرا مخلوط کرده تا خمیر سفتی بدست آید. روی کاسه را پوشانیده و کنار می‌گذاریم. حال ریشه و برگهای پژمرده و خراب کلم را جدا کرده، آن را می‌شوییم و با یک قاشق چایخوری نمک در آب جوش قرار می‌دهیم. پس از ۸ الی ۱۰ دقیقه کلم را به دقت از آب خارج کرده و آن را با آب سرد می‌شوئیم. ۸ تا ۱۰ برگ آن را بدون آنکه خرد شود جدا می‌کنیم. (می‌توان از بقیه کلم برای خوراکهای دیگر استفاده کرد) از چاقوی پوست‌کنی کوچکی برای نازک کردن قسمتهای سفت کلم (که در وسط برگهاست) می‌توان استفاده کرد. (بدون خردشدن برگها) این عمل

برگها را نرمتر می‌کند. آنها را خشک کرده و کنار می‌گذاریم. گی را در قابلمه کوچکی داغ کرده و بادام خردشده، زنجبیل رنده شده و فلفل‌ها را در آن سرخ می‌کنیم. پنیرهای خردشده را با برگهای گشنیز، فلفل قرمز و بقیه نمک به داخل آن ریخته و بر روی شعله متوسط قرار می‌دهیم و آن را مرتب هم می‌زنیم تا مواد به خوبی باهم مخلوط شوند سپس برگهای کلم را بازکرد و یک قاشق غذاخوری از این مواد را در وسط هریک ریخته و نوک برگ را تا زده و آنرا محکم می‌پیچیم و در خمیر سفت فرو کرده و سپس به مدت ۵ الی ۶ دقیقه در گی یا روغن داغ شده سرخ می‌کنیم تا به رنگ قهوه‌ای طلائی درآید.

کلم‌های سرخ شده را در بشقاب غذاخوری قرار داده و آنها را با سس گوجه‌فرنگی که قبلاً تهیه کرده‌ایم می‌پوشانیم. به جای سرخ کردن کلمهای پیچیده می‌توان آنها را پخت، که برای این روش احتیاج به خمیر نمی‌باشد. لوله‌های کلم را پهلو به پهلو در داخل قابلمه در فر قرار داده آنها را با سس گوجه‌فرنگی می‌پوشانیم و با ۳۰ درجه فارنهایت یا ۱۵۰ سانتی‌گراد حرارت به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه می‌پزیم.

**زمان پخت: ۱/۱۵ دقیقه**

## نرگس کوفته (کوفته سلطنتی):

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ برنج سفید | ۲۵۰گرم (۱ فنجان پر) |
| ۲ ـ سیب‌زمینی متوسط | ۸ عدد |
| ۳ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۴ ـ پنیر | ۲۰۰گرم |
| ۵ ـ آرد نخودچی | ۲۵۰گرم (۳فنجان سرصاف) |
| ۶ ـ زردچوبه | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |



| | |
|---|---|
| ۷ ـ زعفران | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| ۸ ـ شیرگرم | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۹ ـ برگ اسفناج پاک شده | ۲۵۰گرم |
| ۱۰ ـ پودر فلفل سیاه | ۱ قاشق چایخوری |
| ۱۱ ـ گراساماسالا | ۱ قاشق چایخوری |
| ۱۲ ـ زردچوبه | ۱ قاشق چایخوری |
| ۱۳ ـ زیره سیاه | ۱ قاشق چایخوری |
| ۱۴ ـ گی برای سرخ کردن | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

ابتدا برنج را با دو برابر مقدار آن، آب ولرم و یک قاشق چای‌خوری نمک می‌پزیم، (حدوداً ۱۸ دقیقه تا زمانی که کاملاً آب آن جذب شود.) و آنرا کنار می‌گذاریم. سیب‌زمینی‌ها را کاملاً پخته و آنها را پوست می‌کنیم. $\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری نمک را با پنیر مخلوط کرده و آنرا به صورت خمیر نرمی درمی‌آوریم، سپس با پارچه مرطوبی پوشانیده کنار می‌گذاریم. آرد نخودچی، نمک (یک قاشق چای‌خوری)، زیره سیاه و زردچوبه را در کاسه‌ای ریخته و مقداری آب نیز به آن اضافه می‌کنیم تا خمیر نرمی بدست آید و می‌گذاریم تا بماند سپس زعفران را در شیرگرم ریخته و آنرا با برنج پخته شده مخلوط می‌کنیم.

اسفناج را با ریختن به داخل آب جوش برای یک دقیقه نرم کرده و بعد آب آن را می‌گیریم، اسفناج را با فلفل سیاه و $\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری نمک مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم گرام ماسالا و زردچوبه را با یک قاشق چای‌خوری نمک به سیب‌زمینی اضافه نموده و خمیر نرمی از آن تهیه می‌کنیم. سپس پنیر، اسفناج و مخلوط سیب‌زمینی هریک را به ۶ قسمت تقسیم می‌کنیم.

یک بخش از برنج را در دست گرفته و آنرا به شکل گلوله فشرده‌ای درآورده بعد یک قسمت از پنیر را در کف دست پهن می‌کنیم، گلوله برنج را در وسط آن قرار می‌دهیم و سپس لبه‌های آن را بالا می‌بریم تا کاملاً گلوله برنج را بپوشاند. آنرا میان

کف دستهای خود می‌چرخانیم تا صاف شود. گلوله را با یک یا دوتا از برگهای ریشه‌ای اسفناج و یک لایه از مخلوط سیب‌زمینی پوشانیده، گلوله را فشار می‌دهیم و با انتقال از یک دست به دست دیگر آنرا صاف می‌کنیم.

وقتی چند گلوله آماده شد اولین خمیر را هم زده و مقداری روی گلوله‌ها می‌ریزیم و آن‌ها را در روغن گی داغ شده ریخته و مرتب می‌غلتانیم تا نسوزد و به اندازه‌ای سرخ شود که به رنگ قهوه‌ای درآید. کوفته‌ها را پس از درآوردن از روغن در ظرفی قرار داده و گرم سرو می‌کنیم.

## داهی وادا (کوفته دال در سس ماست)

داهی وادا مخلوطی از اوراد دال بار است. در هندوستان از یک برگ تازه موز برای نگهداری وادا قبل از ریختن به داخل گی استفاده می‌شود امّا شما می‌توانید از دست خود استفاده کنید و کاملاً مطمئن شوید که خمیر به قدر کافی سفت است که شکلش حفظ شود.

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *اوراد دال پاک شده و شسته شده (لپه هندی) یا لپه معمولی* | *۲۰۰ گرم (یک فنجان)* |
| | *۱ قاشق مرباخوری* |
| | *۲ عدد* |
| | *۱ قاشق مرباخوری* |
| | *۱ قاشق مرباخوری* |
| | *به مقدار کافی* |
| | *۲ فنجان* |
| | *۱ قاشق غذاخوری* |
| | *۳ قاشق غذاخوری* |
| | *$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری* |



**طرز تهیه:**

ابتدا دال را چند ساعت در آب گرم خیس می‌کنیم بعد آنرا از آب **خارج کرده** در آسیاب پودر می‌کنیم. سپس با مقدار کافی آب به صورت خمیر **سفتی درآورده** خمیر را داخل کاسه‌ای ریخته و با فلفل سبز خردشده، زیره سبز، **زنجبیل و نصف** قاشق چایخوری نمک مخلوط می‌کنیم.

گی را در قابلمه‌ای ریخته و آنرا با شعله متوسط گرم می‌کنیم. حال **دست چپ** خود را مرطوب کرده و ۵۰ گرم از مایه کف‌دست می‌گذاریم و به آرامی با **دست** دیگر خمیر را پهن کرده تا به شکل نان پهنی درآید. بعد با انگشت کوچک **دست** یک گودی در وسط آن ایجاد می‌کنیم. حال با دقت آن را به داخل گی انداخته چون دال خیلی سفت نیست این عمل ممکن است نیاز به کمی تمرین داشته باشد (اگر مشکل است نگران نشوید شما می‌توانید از قاشق نیز برای گذاشتن خمیر به داخل گی استفاده کنید) به مدت ۶ الی ۸ دقیقه دو طرف وادا‌ها را سرخ می‌کنیم تا قرمز متمایل به قهوه‌ای رنگ شوند و آنها را از صافی عبور داده تا روغن اضافی آن گرفته شود.

حال نارگیل رنده شده، گشنیز تازه، فلفل قرمز و بقیه نمک را داخل ماست ریخته و با آن مخلوط می‌کنیم. و روی وادا‌ها را با این سس یک ساعت قبل از سرو کردن می‌پوشانیم.

گودی وسط هریک از وادا‌ها را با مقداری چاشنی خرما و تمبرهندی پر می‌کنیم

*زمان طبخ:* ۴۰ دقیقه

## گاجاروادا (کوفته‌های هویج ادویه زده):

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ *هویج متوسط و خردشده* | *۴ الی ۵ عدد* |
| ۲ ـ *آرد نخودچی* | *۱۰۰ گرم (یک فنجان)* |
| ۳ ـ *گردو یا فندق* | *۴ قاشق غذاخوری (به قطعات درشت خردشده)* |

| | |
|---|---|
| ۴ ـ پوردنارگیل تازه | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ برگ گشنیز یا جعفری تازه | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ فلفل تازه | ۲ عدد (شسته و خردشده) |
| ۷ ـ گرام ماسالا | ۱ قاشق چایخوری |
| ۸ ـ زردچوبه | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| ۹ ـ نمک | ۱/۲ قاشق چای‌خوری |
| ۱۰ ـ بیکینگ پودر | ۱/۲ قاشق چای‌خوری |
| ۱۱ ـ گی یا روغن گیاهی | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

ابتدا هویج‌ها را با رنده مناسب فلزی رنده می‌کنیم. تا حدود دو فنجان (۲۵۰ گرم) هویج رنده شد بدست آید. هویج‌های رنده شده را با مواد دیگر در کاسهٔ بزرگی می‌ریزیم و با مقدار کافی آب مخلوط می‌کنیم تا خمیر سفتی بدست آید، بطوریکه در هنگام سرخ کردن بیکدیگر بچسبد. گی یا روغن گیاهی را در قابلمه‌ای بر روی شعله متوسط حرارت می‌دهیم. مقداری از خمیر را با قاشق غذاخوری برداشته و با انگشت کمی خمیر را درون روغن یا گی داغ می‌ریزیم.

(می‌توانیم از ملاقه کوچک بستنی نیز برای قرار دادن خمیر به داخل گی استفاده کنیم.) این عمل را انجام داده تا حدود ۸ الی ۱۰ وادا بطور همزمان بپزند. حرارت را تنظیم کرده و واداها را زیر و رو می‌کنیم، بطوریکه در مدت ۴ الی ۵ دقیقه تمام آنها کاملاً قهوه‌ای رنگ شوند سپس آنها را با کفگیر درآورده و در صافی قرار می‌دهیم تا روغن اضافی آن گرفته شود. گاجاروادا را گرم و با سبزیجات تازه و ماست سرو می‌کنند.

**توجه:** در صورتیکه چسبندگی آن به اندازه کافی نباشد می‌توان مقداری آرد نخودچی بدان افزود.

زمان پخت: ۳۵ دقیقه



## کاتمیروادا: (لقمه‌های لذیذ آردنخودچی و برگهای گشنیز)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ گشنیز تازه | ۱/۲ فنجان |
| ۲ ـ یا برگهای اسفناج | ۱ فنجان |
| ۳ ـ آرد نخودچی | ۲۰۰ گرم (دو فنجان) |
| ۴ ـ ماست معمولی | ۱ فنجان |
| ۵ ـ فلفل تازه خرد شده | ۱ یا ۲ عدد |
| ۶ ـ نمک | ۱/۵ قاشق چایخوری |
| ۷ ـ آب | ۲ فنجان سرخالی |
| ۸ ـ گی یا روغن گیاهی | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

ابتدا برگهای گشنیز یا اسفناج را پاک کرده، ساقه بلند آنها را گرفته و کاملاً می‌شوئیم سپس برگها را به قطعات کوچک خردکرده و با آرد نخودچی، ماست و فلفل و نمک در مخلوط‌کن مخلوط می‌کنیم و درحال هم زدن آب را به آهستگی به آن اضافه می‌کنیم تا مخلوط به غلظت شیر درآید. مخلوط به دست آمده را داخل ظرف متوسطی ریخته و روی شعله کم می‌گذاریم حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بپزد. به محض سفت شدن مرتب با قاشق چوبی بزرگی آنرا هم می‌زنیم تا خمیر به ته ظرف نچسبد. خمیر وقتی آماده است که اگر کمی از آن را روی یک سطح سرد بریزیم سفت شود.

حال خمیر را در داخل قالبی با ارتفاع کم (حدود ۲/۵ الی ۵ سانتی‌متر ارتفاع) پهن کرده و می‌گذاریم به مدت حداقل ۱۵ دقیقه سرد شود. وقتی خمیر سفت شد آنرا به شکل لوزی بریده و در روغن گی یا روغن گیاهی سرخ می‌کنیم تا به رنگ قهوه‌ای طلائی درآید سپس آنها را از روغن خارج کرده و از صافی رد می‌کنیم تا روغن اضافی آن گرفته شود حال می‌توانیم آن را با خرما، تمبرهندی یا چاشنی

تعناع سرو کنیم.

**زمان طبخ: ۴۵ دقیقه**

## جالبی:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ آرد سفید (۲۵۰گرم) | ۱/۵ فنجان |
| ۲ـ آرد برنج | (۱۵۰گرم) ۱ فنجان |
| ۳ـ ماست ساده | (۲۵۰ میلی‌لیتر) ۱ فنجان |
| ۴ـ پودر زعفران | ۱ قاشق چایخوری |
| ۵ـ آب گرم | ۱ فنجان یا کمی بیشتر |
| ۶ـ بیکینگ پودر | ۱ قاشق چایخوری |
| ۷ـ آب | ۲/۵ فنجان (برای شربت) |
| ۸ـ شکر | ۳ فنجان |
| ۹ـ گلاب | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۱۰ـ گی یا روغن گیاهی | به مقدار کافی |

طرز تهیه:

آرد سفید و آرد برنج، ماست و زعفران را با آب گرم، در کاسهٔ بزرگی مخلوط کرده تا خمیر نرمی بدست آید. سپس روی کاسه را با پارچه‌ای پوشانده و آنرا در محل گرمی به مدت یک یا دو روز قرار دهید تا خمیر ترش شود. می توانید با اضافه کردن $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری بیکینگ پودر این عمل را تسریع نمائید.

خمیر وقتی آماده است که روی سطح آن حباب نمایان شود. حال شربت را با جوشاندن آب، شکر و بقیهٔ زعفران به مدت ۱۰ دقیقه تهیه می‌نمائیم.

شربت را از روی حرارت برداشته و به آن اسانس گلاب اضافه می‌کنیم. حال گی

یا روغن گیاهی را در تابه‌ای ریخته و حرارت می‌دهیم. خمیر را دوباره هم زده تا به غلظت و سفتی خمیر پنکیک درآید. اگر خمیر خیلی رقیق است می‌توانیم مقداری آرد سفید به آن اضافه کنیم. با یک قیف خامه کوچک حلقه‌های مارپیچ بطول ۱۳ سانتی‌متر در داخل گی درست کرده و آنرا سرخ می‌کنیم و آنرا پشت و رو کرده تا کاملاً سرد و خشک شده و دو طرف آن به رنگ طلائی درآید. بوسیله کفگیر آنرا از روغن خارج کرده و روغن آنرا می‌گیریم و در شربت گرم به مدت نیم دقیقه خیس می‌نمائیم بطوریکه همچنان ترد و خشک باقی بماند. جالبی‌ها را در دیس چیده آنها را گرم یا در حرارت اتاق سرو کنید.

زمان ماندن: ۱ شب

*زمان آماده سازی و طبخ: ۴۵ دقیقه*

## لاگلا (آرد نخودچی و گلوله‌های میوه خشک):

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آب | ۱ لیوان |
| ۲ ـ شکر | (۳۰۰گرم) ۱/۵ فنجان |
| ۳ ـ پودر جوزهندی | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| ۴ ـ میخک پودرشده | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |
| ۵ ـ کشمش | (۱۰۰گرم) ۱ فنجان |
| ۶ ـ انجیر خشک خردشده | ۱۵۰گرم ۱ فنجان |
| ۷ ـ خرمای خشک نصف شده | ۱ فنجان |
| ۸ ـ آرد نخودچی | ۱۵۰گرم (۱/۵ لیوان) |
| ۹ ـ آب برای درست‌کردن آردنخودچی | ۱ فنجان |

۱۰ ـ گردو یا بادام یا پسته خردشده ۱ فنجان
۱۱ ـ پودر نارگیل (۱۰۰ گرم) ۱ فنجان

**طرز تهیه:**

آب، شکر، ادویه‌ها و میوه‌های خشک را می‌جوشانیم تا میوه‌های خشک خوب نرم شوند و مخلوط به شکل سس غلیظی درآید. و مخلوط را جوشانده. اکنون برای تهیه باندیز (مرواریدهای سرخ شده آردنخودچی) با مخلوط کردن آرد نخودچی و آب یک خمیر صاف سفت درست کرده، گی را با حرارت متوسط گرم می‌کنیم. صافی سوراخ درشتی را بر روی گی داغ شده نگه داشته. با وسیله‌ای شبیه کارد از سوراخهای صافی به مقدار کافی خمیر به داخل گی می‌ریزیم تا سطح آن از این تکه‌ها پوشیده شود و می‌گذاریم به آرامی در حدود ۴ دقیقه بپزد. سپس آنها را تبدیل به تکه‌های زرد طلائی و خشک می‌کنیم. (نگذارید رنگ آن قهوه‌ای شود) همانطوریکه هر تکه‌ای پخته می‌شود آنرا از داخل گی خارج و روغن آنرا گرفته و در کاسه بزرگی می‌ریزیم. این عمل را آنقدر تکرار می‌کنیم تا تمام خمیر، به باندیز تبدیل شود. آنها را در کاسه می‌ریزیم حال شربت میوه‌های خرد شده و پودرنارگیل خشک را با باندیزها مخلوط کرده و هم می‌زنیم. سپس دست خود را مرطوب کرده و ۱۶ گلوله به اندازها گردو درست می‌کنیم و آنها را در بشقاب قرار می‌دهیم تا سفت شوند.

*زمان آماده‌سازی و طبخ: ۳۰ الی ۴۰ دقیقه می‌باشد.*

## بستنی هندی (کالفی):

**مواد لازم:**

۱ ـ ارد برنج ۲ قاشق غذاخوری
۲ ـ شیر ۲ کیلو یا ۸ لیوان



۳ ـ شکر ۱ لیوان
۴ ـ پودر پسته ۴ قاشق غذاخوری
۵ ـ گلاب ۱ قاشق غذاخوری
۶ ـ هل کوبیده $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری

**طرز تهیه:**

آرد برنج و ۴ قاشق غذاخوری شیر را در کاسه‌ای مخلوط می‌کنیم تا خمیر نرمی بدست آید. و آنرا کنار می‌گذاریم بقیه شیر را جوشانیده و ۲۵ دقیقه آنرا می‌پزیم. هرچند دقیقه آنرا هم می‌زنیم تا به $\frac{2}{3}$ مقدار اولیه برسد. اکنون مخلوط آردبرنج را به داخل شیر ریخته و هم می‌زنیم و به همراه پسته کوبیده و شکر ۱۰ دقیقه آنرا می‌جوشانیم. سپس آنرا از روی حرارت برداشته مخلوط‌ها را با گلاب و هل کوبیده معطر می‌کنیم آنرا در قالب‌ها ریخته، در فریزر می‌گذاریم. هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کالفی را هم می‌زنیم تا لایه یخ بشکند وقتی برای هم‌زدن خیلی سفت شد، آنرا می‌گذاریم تا یخ بزند. می‌توانیم هر تکه‌ای از کالفی را در ظرف کوچک بستنی‌خوری سرو کنیم.

برای ایجاد تنوع می‌توانیم کالفی را با پودر کاستنی و وانیل و پودر فندق یا بادام هندی یا دانه‌های توت خوشمزه کنیم.

یک طریقه آسان برای درست کردن بستنی، ترکیب ۶ فنجان خامه سرد شده، یک فنجان (۲۰۰ گرم) شکر و مقداری اسانس است که آنها را در مخلوط‌کن برقی ریخته و هم می‌زنیم تا مخلوط غلیظی بدست آید. غلظت خامه باید به اندازه‌ای باشد که مخلوط‌کن براحتی حرکت کند. مخلوط را در فنجان‌ها ریخته و فریز می‌کنیم (اگر مخلوط‌کن در دسترس نیست می‌توان از هم زدن با چنگال استفاده کرد.)

توجه: در صورت تمایل مقدار شکر را کمی بیشتر بریزید.

*زمان و آماده کردن: ۱/۵ ساعت*
*زمان فریز شدن: ۲ ساعت*

## گجر حلوا (پوره هویج)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ هویج تازه | ۱ کیلو |
| ۲ ـ کره | (۱۵۰ گرم) ۱ فنجان |
| ۳ ـ شیر | ۲ فنجان |
| ۴ ـ شکر | (۳۰۰ گرم) ۱/۵ فنجان |
| ۵ ـ بادام خردشده و کمی سرخ‌شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۶ ـ کشمش | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۷ ـ هل کوبیده | ۱ قاشق چای‌خوری |

**طرز تهیه:**

هویج‌ها را شسته، پوست کنده و با رنده ریز رنده می‌کنیم. کره را در قابلمه کوچک آب کرده، هویجهای رنده شده را در آن می‌ریزیم. آنها را به مدت ۱۰ دقیقه در حرارت متوسط می‌پزیم، و برای جلوگیری از سوختن و اطمینان از پختن آنرا مرتب هم می‌زنیم. شکر، شیر، بادام و کشمش را به آن می‌افزائیم.

۲۰ تا ۳۰ دقیقه دیگر آنرا هم می‌زنیم، تا حلوا سفت شود و از قابلمه جدا شود.

حلوا را در ظرف دیگر قرار می‌دهیم. به محض اینکه به قدر کافی سرد شد به شکل کیک گردی به ضخامت ۲/۵ *cm* درآورده و روی آنرا با هل تزئین می‌کنیم.

## راسگولا (گلوله‌های پنیر خیس خورده در شربت معطر گل سرخ) «شربت گلاب»

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ پنیر | ۲۵۰ گرم |
| ۲ ـ آب | ۳ فنجان |
| ۳ ـ شکر | ۲۵۰ گرم (۱/۵ لیوان) |
| ۴ ـ گلاب | ۱ قاشق غذاخوری |



**طرز تهیه:**

اگر از شیر خام برای درست کردن پنیر استفاده می‌کنید، سرشیر آنرا بیرون بگیرید زیرا اگر پنیر چرب باشد، گلوله‌های پنیر ممکن است در ضمن پختن خرد شود. پنیر تازه را در تنظیفی ریخته و آنرا آویزان می‌کنیم و با وزنه‌ای آنرا فشار می‌دهیم تا آب آن گرفته و کاملاً خشک شود.

پنیر را در سطح تمیزی قرار داده و خرد می‌کنیم با حرکت مالشی آنرا با کف دست خوب ورز می‌دهیم تا اینکه نرم شود و کمی چربی پس دهد. اکنون آنرا به تکه‌های گرد جدا کرده، به شکل گلوله‌هائی که کاملاً صاف و گرد هستند، بدون هیچ ناصافی درمی‌آوریم.

با جوشاندن آب و شکر به مدت پنج دقیقه شربتی درست کرده و در قابلمه متوسطی می‌ریزیم. نیمی از شربت را در کاسه‌ای ریخته و آنرا با گلاب معطر می‌سازیم سپس آنرا برای سرد شدن کنار می‌گذاریم. قابلمه‌ای با نیمی دیگر از شربت در روی حرارت قرار می‌دهیم تا بجوش آید و به آرامی گلوله‌ها را در داخل شربت می‌اندازیم.

جای کافی برای پف کردن آنها گذاشته (زیرا آنها تقریباً دو برابر می‌شوند) حرارت را تنظیم می‌کنیم تا آب به آرامی بجوشد. در آن را می‌گذاریم تا ده دقیقه دیگر بپزد و پنیرها کاملاً پف کنند و اسفنج مانند بشوند. درحالیکه گلوله‌های پنیر می‌پزند، یکی دوبار مقداری آب سرد بر روی آن می‌پاشیم، این عمل آنها را اسفنجی و سفیدرنگ می‌کند. اکنون با دقت هر گلوله را با قاشق در داخل شربت خنک ریخته و آنها را سرو می‌کنیم.

## سوجیکا حلوا پوره نشاسته

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شکر | ۳۰۰گرم (۱/۵ فنجان) |
| ۲ ـ آب یا شیر | ۳ فنجان |
| ۳ ـ زعفران | پودرشده ۱ قاشق مرباخوری پر |
| ۴ ـ جوزهندی رنده شده | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| ۵ ـ کشمش ریز | ۱ فنجان |
| ۶ ـ گردو یا فندق | ۱ فنجان |
| ۷ ـ کره | (۲۰۰گرم) ۱ لیوان |
| ۸ ـ نشاسته | ۲ فنجان |

**طرز تهیه:**

آب (یا شیر)، شکر، زعفران و جوزهندی را در یک قابلمه مخلوط می‌کنیم تا یک دقیقه بجوشد. کشمش‌ها را به آن اضافه می‌کنیم و حرارت را کم‌تر کرده آنرا می‌جوشانیم. فندق (گردو) را کمی سرخ کرده به تکه‌های کوچک خرد کرده و کنار می‌گذاریم.

کره را در یک قابلمه با حرارت متوسط (کم) آب کرده نشاسته را اضافه می‌کنیم و با قاشق چوبی در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه درحال هم زدن سرخ می‌کنیم تا اینکه نشاسته به رنگ طلائی درآید و کره از مواد جدا شود بعد حرارت را کمتر می‌کنیم. اکنون به آرامی مایع شیرینی را به داخل قابلمه می‌ریزیم و درحالیکه با دست دیگر آن را هم می‌زنیم، دقت می‌کنیم، زیرا مخلوط به محض برخورد مایع با مواد داغ به اطراف می‌پرد. لحظه‌ای به سرعت هم می‌زنیم تا تکه‌تکه نشود. فندق‌های خرد شده را اضافه کرده، در آن را می‌گذاریم و آن را دو تا سه دقیقه می‌جوشانیم، تا تمام مایع جذب مواد شود سرانجام حلوا را به سرعت هم می‌زنیم تا پف کند. اکنون حلوا برای سرو آماده می‌باشد.



## «حلوای فندق»:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ فندق یا بادام کوبیده | ۲۵۰گرم |
| ۲ ـ شیر | نیم کیلو ۲ لیوان |
| ۳ ـ کره | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ شکر قرمز | ۲۵۰گرم یا ۱/۵ لیوان |

*(توجه: اگر شکر قرمز در دسترس نبود از شکر معمولی استفاده شود)*

**طرز تهیه:**

ابتدا قابلمه را روی حرارت متوسط قرار میدهیم و تمام مواد را داخل آن ریخته و گاهی آن را هم می‌زنیم حرارت را طوری تنظیم می‌کنیم که مخلوط به مدت ۱۵ دقیقه، به حالت جوش بماند. (در این مدت گاهی آنرا هم می‌زنیم تا نسوزد) بعد از سفت و غلیظ شدن مخلوط (یا کم شدن مایع مخلوط) حرارت را کمتر می‌کنیم به طوری که از ظرف جدا و از ته قابلمه کنده شود. آنرا به داخل بشقاب چرب شده با کره منتقل می‌کنیم، تا سرد شود. (این حلوا را وقتی داغ است نیز می‌توانیم به عنوان تزئین بر روی کیک بریزیم) انگشتان‌مان را مرطوب کرده و حلوا را به شکل کیک گردی، به ضخامت ۲/۵ سانتی‌متر پهن می‌کنیم. وقتی سفت شد آنرا به تکه‌های دلخواه می‌بریم و روی هر قطعه را نیمی از بادام هندی سرخ شده می‌گذاریم. از یک کارد برای بلند کردن تکه‌های بریده شده از بشقاب و گذاشتن در ظرف دیگر استفاده می‌کنیم.

*زمان آماده‌سازی و طبخ: ۳۰ دقیقه*

## ساندش (در پنیر هندی):

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ پنیر کورد | نیم کیلو |

۲ـ شکر ۱ فنجان

**طرز تهیه:**

پنیر را در سطح تمیزی قرار می‌دهیم و با دقت آن را ورز داده تا خرده‌های ریز آن از بین برود و خمیر نرمی بدون حباب از آن بدست آید. (هرچه خمیر نرمتر باشد ساندش بهتر خواهد شد.) خمیر را نصف می‌کنیم، یک قسمت آنرا برداشته و با شکر ورز می‌دهیم (قاعده طبیعی آن است که بایستی نصف خمیر را با $\frac{1}{3}$ شکر ورز داد) آنرا به آرامی در تابه با شعله کم می‌پزیم و دائماً با قاشق چوبی بهم می‌زنیم. ساندش غلیظ، بزودی نرم می‌شود و سپس دوباره سفت و غلیظ می‌شود. وقتی غلیظ شد و از ته تابه کنده شد (این حالت باید ۴ الی ۶ دقیقه طول بکشد) آنرا از روی حرارت برمی‌داریم و از پختن بیش از حد ساندش، خودداری می‌کنیم. زیرا خشک و سفت خواهد شد. سرانجام پنیر پخته و نپخته را با هم مخلوط کرده، آنرا بشکل کیکی به قطر ۲/۵ سانتی‌متر صاف می‌کنیم وقتی سرد شد به شکل مربع‌های کوچک می‌بریم.

یک طریقه سنتی دیگر در پایان تهیه ساندش آن است که چند قطره رنگ خوراکی سبز یا قرمز به خمیر اضافه کنیم و آنرا به شکل مستطیل‌های ۵ سانتی‌متری ببریم می‌توانیم روی ساندش را با نارگیل رنده شده برشته یا خام بپوشانیم.

## بیسان لادو (شیرینی آرد نخودچی برشته):

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ کره | ۲ فنجان |
| ۲ـ آرد نخودچی | نیم کیلو (۴ فنجان پر) |
| ۳ـ نارگیل رنده شده (پودرنارگیل) | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۴ـ فندق یا گردو کوبیده | ۲ قاشق غذاخوری |



| | |
|---|---|
| ۵ـ دانه‌های آسیاب شده هل | ۱ قاشق چایخوری |
| ۶ـ یا پودر دارچین | ۱ قاشق چایخوری |
| ۷ـ پودر شکر | ۲ فنجان |

**طرز تهیه:**

در یک تابه کره را با حرارت کم آب می‌کنیم. و آرد نخودچی را با آن مخلوط کرده، دائماً آنرا هم می‌زنیم. بعد از ۵ دقیقه آرد باید بقدرکافی برشته شود، تا عطر خود را بیرون بدهد. پودر نارگیل، گردو و هل کوبیده را با آن مخلوط و هم می‌زنیم؛ به مدت دو دقیقه دیگر آنرا درحال هم زدن سرخ می‌کنیم، مواد را خوب هم زده، ظرف را از روی حرارت برمی‌داریم و پودر شکر را به آن اضافه کرده همه آنها را با چنگال مخلوط می‌کنیم تا گلوله‌های آن از بین برود و مواد بطور یکنواخت پخش شوند. چند دقیقه آنرا می‌گذاریم بماند تا سرد شود.

وقتی مخلوط به اندازه کافی سرد شد، دست خود را مرطوب می‌کنیم و آن را به شکل گلوله‌هائی باندازه گردو درست می‌کنیم. می‌توانیم مخلوط را به شکل کیک درآوریم و به مربع‌های کوچک یا لوزی ببریم.

## پوری موز:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ـ آرد گندم خالص | (۲۵۰گرم) ۲/۵ فنجان |
| ۲ـ آرد نخودچی | (۵۰گرم) $\frac{1}{2}$ فنجان |
| ۳ـ فلفل قرمز | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| ۴ـ زردچوبه | ۱ قاشق چایخوری |
| ۵ـ زیره | ۱ قاشق چایخوری |
| ۶ـ نمک | ۱ قاشق چایخوری |

۷ ـ روغن گی یا کره آب کرده ۱ قاشق غذاخوری
۸ ـ موز رسیده ۲ عدد
۹ ـ شکر قرمز ۲ قاشق چایخوری
۱۰ ـ روغن مایع یا گی برای سرخ کردن به مقدار کافی

**طرز تهیه:**

هر دو آرد را در ظرفی بزرگ الک و مخلوط کرده و ادویه‌ها و نمک را به آن می‌افزائیم. روغن گی یا کره آب کرده را کم‌کم بدان افزوده و مخلوط می‌کنیم. در کاسه دیگری موزها را له می‌کنیم و بصورت خمیر نرمی درمی‌آوریم. شکر را در داخل موزهای له شده ریخته و آنها را هم زده سپس این مخلوط را داخل مواد دیگر می‌ریزیم و کاملاً هم می‌زنیم بطوریکه تمام مواد بهم بچسبند. اگر برای سفت شدن آرد به رطوبت بیشتری نیاز داریم، موز له شده بیشتری با یک یا دو قاشق غذاخوری آب گرم به آن می‌افزائیم، اگر خمیر خیلی شل و چسبناک است، آرد بیشتری به آن اضافه می‌کنیم. خمیر را چند دقیقه با دست ورز می‌دهیم تا اینکه مخلوط و سفت شود و آنرا کنار می‌گذاریم. خمیر را ۱۵ الی ۳۰ دقیقه می‌گذاریم بماند بعد آنرا پهن می‌کنیم. همهٔ پوری‌ها را همانند دستور پوری سرخ کرده و برای پذیرایی آماده می‌کنیم.

## ماسالاوسا (پنکیک‌های پرشده از سیب‌زمینی تند «ادویه‌دار»)

**مواد لازم:**

۱ ـ برنج ۱ فنجان پر
۲ ـ اورادال یا لپه هندی پاک شده ۱ فنجان سرخالی و یا لپه معمولی پوست شده



۳ ـ فلفل سبز تازه خردشده ۲ عدد
۴ ـ شکر قرمز ½ قاشق چایخوری
۵ ـ نارگیل رنده شده ۴ قاشق غذاخوری
۶ ـ روغن گی ۴ قاشق غذاخوری
۷ ـ زیره ۲ قاشق چایخوری
۸ ـ تخم خردل سیاه ۲ قاشق چایخوری
۹ ـ نمک ۲/۵ قاشق چایخوری
۱۰ ـ سیب‌زمینی متوسط ۱۰ عدد
۱۱ ـ گی یا روغن گیاهی برای چرب کردن سینی فر یا تابه به میزان کافی
۱۲ ـ زنجبیل رنده شده تازه ۳ قاشق چایخوری
(یا زنجبیل پودرشده ۱ قاشق چایخوری)
۱۳ ـ زردچوبه ۲ قاشق چای‌خوری
۱۴ ـ برگ گشنیز خردشده ۳ قاشق غذاخوری
۱۵ ـ کره ۲ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**

برنج و اورادال را، از شب قبل در ظرف جداگانه‌ای خیس می‌کنیم، آنها را جدا شسته و خشک می‌کنیم، سپس آنها را جدا در مخلوط کن برقی، باکمی آب مخلوط می‌کنیم تا خمیر نرمی بدست آید.

هر دو خمیر را درکاسه بزرگی با نصف فلفل خردشده، شکر قرمز و ½ قاشق چایخوری نمک مخلوط کرده و کاملاً بهم می‌زنیم. روی کاسه را می‌پوشانیم و در محل گرمی برای یک یا دو ساعت، یا در صورت امکان تا شب می‌گذاریم بماند. وقتی برای پخت آماده شد، تابه را با نصف قاشق چایخوری گی یا روغن گیاهی چرب کرده و بر روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم. خمیر را دوباره هم می‌زنیم تا غلظت آن بحدی برسد که بتوانیم آن را با قاشق به داخل روغن بریزیم هنگامی که

به خوب داغ شد. ۴ قاشق غذاخوری از خمیر را به داخل روغن می‌ریزیم و از
شت قاشق برای پهن کردن آن به حالت گرد نازک استفاده می‌کنیم (البته از مرکز به
طراف شروع می‌کنیم) از این مقدار خمیر باید یک ماسالادوسای نازک تهیه شود.
هنر درست کردن دوساها به سریعتر پهن کردن خمیر بستگی دارد، قبل از اینکه
خمیر بر اثر حرارت سفت شود.)

۲ الی ۳ دقیقه آن را می‌پزیم تا اینکه به رنگ قهوه‌ای طلائی درآید آنرا یکدفعه
رمی‌گردانیم. طرف دیگر آن، فقط نیمی از زمان طبخ طرف اول نیاز دارد. پشت آن
رگز مانند طرف اول بطور یکنواخت قهوه‌ای نمی‌شود. به درست کردن ماسالاها
امه می‌دهیم تا خمیر تمام شود. ظرف را فقط هنگامی چرب می‌کنیم، که دوساها
صبیده باشند. آنها را داخل بشقابی می‌گذاریم بطوریکه گرم و تازه بمانند تا
مانیکه مطابق دستور زیر داخل آنها را پر کنیم.

سیب‌زمینیها را خوب پخته تا نرم شود و بعد پوست بکنید و آنها را با
وشت‌کوب یا دستگاه له کننده کوبیده یا له کنید. نارگیل، باقیمانده فلفل‌ها و
جبیل و چند قطره آب را برای تهیه خمیر ماسالا باهم مخلوط کنید. در یک قابلمه
توسط گی یا روغن گیاهی را گرم کنید و زیره، خردل سیاه را در آن سرخ کنید. وقتی
ه خردل و زیره، خمیر ماسالا را به آن بیفزائید. دقیقه‌ای بعد، زردچوبه را به داخل
ن بریزید سپس فوراً سیب‌زمینی‌ها، برگ گشنیز خرد شده و باقی‌مانده نمک را
ضافه کنید. بمدت ۵ دقیقه قبل از کنار گذاشتن آنها را سرخ کنید. هر تعداد دوسا
ارید به همان اندازه مواد را تقسیم کنیم، یک قسمت را در وسط یک دوسا قرار
هید و آنرا تا کنید.

اکنون تابه را با کره چرب کرده و دو طرف هر دوسای پرشده را برشته کنید.
**ماسالادوسا** با گوجه فرنگی تازه غذای سنتی خوب هندوستان است.

**زمان آماده ساز:** ۳۰ دقیقه

**زمان ماندن خمیر:** ۱ تا ۲ ساعت یا تا شب

**زمان طبخ:** برای هر دوسا ۵ دقیقه



## ساموسا (۱۲ عدد):

### مواد لازم:

| | |
|---|---|
| ۱ ـ گل کلم ریزریز شده | ۲ لیوان |
| ۲ ـ نخود فرنگی | ۱ لیوان |
| ۳ ـ سیب‌زمینی متوسط (پوره‌شده) | ۴ عدد |
| ۴ ـ تخم خردل | ۱ قاشق چایخوری (در صورت تمایل) |
| ۵ ـ زیره | ۱ قاشق چایخوری |
| ۶ ـ پودر فلفل قرمز | ۲ قاشق چایخوری |
| ۷ ـ زردچوبه | ۱ قاشق چایخوری |
| ۸ ـ نمک | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۹ ـ گرام ماسالا | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۱۰ ـ برگ گشنیز خردشده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۱۱ ـ آرد | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۱۲ ـ روغن | ۱ فنجان سرخالی |
| ۱۳ ـ آب | به اندازهٔ کافی برای خمیر ساموسا |
| ۱۴ ـ روغن فراوان برای سرخ کردن | |

### طرز تهیه:

گل کلم و نخودفرنگی و سیب‌زمینی را آب پز می‌کنیم سیب‌زمینی‌ها را بعد از پختن پوست گرفته و ریز خرد می‌کنیم. درون ماهیتابه‌ای ۳ قاشق غذاخوری روغن می‌ریزیم وقتی که روغن داغ شد، تخم خردل، زیره و فلفل را داخل آن ریخت و وقتی تخم خردل شروع به صدا دادن کرد، زردچوبه و سایر سبزیجات را داخل ماهیتابه می‌ریزیم. همینطور ادویه‌های باقیمانده را نیز به آن اضافه کرده و با حرارت ملایم سبزیجات را می‌پزیم و له می‌کنیم (سبزیجات را می‌توان ریزریز شده نیز در داخل ساموسا قرار داد) و می‌گذاریم تا سرد بشود.

برای خمیر، آرد را با $\frac{1}{4}$ لیوان روغن مخلوط کرده و به اندازه کافی آب می‌ریزیم تا خمیر آماده شود. خمیر را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم. هر قسمت را به دایره‌ای به قطر ۱۰ سانتیمتر با وردنه پهن کرده و در یکطرف دایره یک قاشق غذاخوری از سبزیجات را می‌گذاریم و دو طرف خمیر را خوب به هم می‌چسبانیم. سپس آنها را در روغن فراوان بطوریکه سطح آنها را روغن بگیرد، سرخ می‌کنیم. (ساموسا اگر تند باشد خوشمزه‌تر می‌شود).

## سیمپلی و اندرفول

**مواد لازم:**

۱ ـ شیر خشک (نوع مرغوب) ۲ لیوان
۲ ـ کره ۱ لیوان
۳ ـ پودرشکر (شکر پودرشده) ۲ لیوان
۴ ـ پسته یا گردو یا بادام (به صورت خردشده) یا نارگیل یا کشمش $\frac{1}{2}$ لیوان

**طرز تهیه:**

کره را در قابلمه‌ای با حرارت ملایم آب کرده و آن را از روی حرارت برمی‌داریم کمی سرد شود. پودرشکر را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم تا غلظت به صورت خامه درآید. اکنون شیر خشک را به آن اضافه کرده و خوب هم زنیم. سپس خشکبار را در آن ریخته و همهٔ مواد را باهم مخلوط می‌کنیم. اکنون ها را به شکل توپهایی به قطر ۲/۵ سانتیمتر گرد می‌کنیم. آماده سرو است. اگر مخلوط شل بود کمی شیر خشک به آن اضافه می‌کنیم و اگر سفت بود مقداری کرهٔ ب شده به آن اضافه می‌کنیم.



## برفی (نوع اول):

**مواد لازم:**

۱ ـ شیر ۴ لیوان
۲ ـ خامه $\frac{1}{2}$ لیوان
۳ ـ شکر $\frac{1}{2}$ لیوان
۴ ـ وانیل ۱ قاشق چایخوری
۵ ـ بادام یا گردوی خردشده یا پودرنارگیل $\frac{1}{3}$ لیوان

(حدود ۴۰۰ گرم شیرینی می‌دهد.

**طرز تهیه:**

شیر را همراه خامه با حرارت توسط، ۴۵ دقیقه می‌جوشانیم. سپس شکر و وانیل را به آن اضافه کرده و حدود یکساعت یا بیشتر به جوشاندن ادامه می‌دهیم. و در خلال کار، باید هر ده دقیقه شیر را هم بزنیم، تا ته نگیرد. انتخاب قابلمهٔ مناسب، در تهیهٔ این شیرینی بسیار مؤثر می‌باشد. جوشاندن شیر را ادامه می‌دهیم، تا مایع غلیظی بدست آید. هنگامی که غلظت مایع به حدی رسید که اگر با یک قاشق یک قطره از مایع غلیظ را در یک لیوان آب سرد بیاندازیم. وانرود و از هم نپاشد، آنگاه بادام یا گردو و یا نارگیل را با آن مخلوط می‌کنیم و ۳ دقیقه دیگر به پختن ادامه می‌دهیم. برفی را روی سینی که از قبل آن را چرب کرده بویم می‌ریزیم، وقتی سرد شد، آن را در یخچال می‌گذاریم تا کاملاً سفت شود. اکنون می‌توان آن را به قطعات مربع یا بشکل دلخواه برید.

## برفی (نوع دوم):

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ کره | ۱ لیوان |
| ۲ ـ شکر | ۱/۵ لیوان |
| ۳ ـ شیر | ۱ لیوان |
| ۴ ـ شیرخشک | ۳/۵ لیوان |
| ۵ ـ بادام یا گردوی خردشده | ۱ لیوان |

**طرز تهیه:**

کره را آب کرده و شکر را در آن می‌ریزیم و با هم خوب مخلوط می‌کنیم. سپس شیر را در آن ریخته و با حرارت متوسط بجوش می‌آوریم. وقتی شیر جوش آمد، حرارت را کم می‌کنیم و شیر خشک را کم‌کم داخل آن می‌ریزیم، خوب به هم می‌زنیم تا شیر خشک در شیر خوب حل شود. سپس پودر نارگیل یا گردو و یا بادام را به آن اضافه می‌کنیم. برای آنکه شیر خشک و شیر خوب مخلوط شوند، می‌توان از مخلوط کن برقی نیز استفاده کرد. وقتی برفی آماده شد روی سینی را چرب کرده و برفی را بطور یکنواخت روی سینی پهن می‌کنیم (برای یکنواخت پهن کردن برفی می‌توان دست را چرب کرد) و آن را در یخچال قرار می‌دهیم. وقتی خوب سرد و سفت شد، آن را به شکل مکعبهای کوچکی می‌بریم. ضمناً می‌توان روی برفی، پستهٔ کوبیده شده ریخت. برای تنوع در طعم برفی، می‌توانیم یک موز رسیده را له کنیم و در هنگام مخلوط کردن با سایر مواد برفی به آن اضافه کنیم.

## برفی نارگیل

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ پودر نارگیل | ۱ لیوان |

| | |
|---|---|
| ۲ ـ شکر | ۱/۵ لیوان |
| ۳ ـ شیر | ۶ لیوان |
| ۴ ـ جوزهندی | نصف قاشق چایخوری |

۵ ـ تخم شش عدد هل را کوبیده، و پودر می‌کنیم.

**طرز تهیه:**

وقتی قابلمه داغ شد پودرنارگیل و شکر را در آن ریخته و حدود ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم می‌پزیم. باید خوب دقت کرد که شکر و نارگیل نسوزد. سپس شیر را به آن اضافه کرده و حدود یک ساعت یا بیشتر به پختن ادامه می‌دهیم، تا کاملاً غلیظ و سفت شود. بعد جوزهندی و هل را به آن اضافه کرده و بهم می‌زنیم. برفی نارگیل را روی سینی که آن را از قبل چرب کرده‌ایم، بطور یکنواخت پهن می‌کنی و وقتی در یخچال خوب سرد شد، آن را به شکل مکعبهای کوچک می‌بریم.

## جیبی گاجا (گوش فیل)

**مواد لازم برای خمیر:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد | ۱/۲ لیوان |
| ۲ ـ روغن مایع | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ بیکینگ پودر | ۱ قاشق چایخوری |

**مواد لازم برای شربت**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شکر | ۱/۲ لیوان |
| ۲ ـ آب | ۱/۴ لیوان |
| ۳ ـ گلاب | ۱ قاشق مرباخوری |

**طرز تهیه:**

ابتدا شربتی از شکر و آب تهیه می‌کنیم و آن را می‌جوشانیم تا غلیظ شود (برای اینکه شربت شکرک نزند می‌توان ۱ قاشق مرباخوری آب لیمو به آن اضافه کرد.) سپس گلاب را به آن اضافه می‌کنیم. آن را کنار گذارده و خمیر را به ترتیب زیر تهیه می‌کنیم. آرد و بیکینگ پودر را با هم مخلوط کرده و آب به آن اضافه می‌کنیم، تا خمیر سفتی بدست آید و آن را ورز می‌دهیم، تا دیگر به دست نچسبد. سپس با وردنه آن را به ضخامت ۲ تا ۳ میلیمتر باز می‌کنیم و با کارد آن را بریده یا با استکان قالب می‌زنیم. اکنون آنها را در روغن فراوان، با حرارت متوسط سرخ می‌کنیم و در شربتی که از قبل تهیه نموده‌ایم، به مدت ۵ دقیقه غوطه‌ور می‌کنیم. بعد آنها را از شربت خارج کرده و در بشقاب قرار می‌دهیم.

## جالبی (بامیه)

**مواد لازم برای خمیر:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد سفید | ۴ لیوان |
| ۲ ـ ماست | $\frac{1}{4}$ لیوان |
| ۳ ـ بیکینگ پودر | ۲ قاشق مرباخوری |
| ۴ ـ زعفران | ۱ قاشق چایخوری |
| ۵ ـ آب | ۲ لیوان |

**مواد لازم برای شربت:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شکر | ۲ لیوان |
| ۲ ـ آب | ۲ لیوان پر |
| ۳ ـ گلاب | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ روغن فراوان برای سرخ کردن | |



**طرز تهیه:**

آرد و بیکینگ‌پود را با هم مخلوط می‌کنیم. زعفران را در ۲ قاشق چایخوری آب‌گرم حل می‌کنیم و ماست را خوب به هم می‌زنیم تا صاف شود. زعفران و ماست را مخلوط کرده و آن را همراه با دو پیمانه آب به آرد اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم تا خمیر غلیظی بدست آید. خمیر را می‌گذاریم یک ساعت باقی بماند.

شربتی از شکر و آب تهیه می‌کنیم و آن را جوشانیم تا غلیظ شود. (برای اینکه شربت شکرک نزند می‌توان مقدار یک قاشق غذاخوری آب‌لیمو به آن اضافه کرد.) سپس گلاب را به آن اضافه می‌کنیم و شربت را گرم نگه می‌داریم. روغن را داغ کرده و خمیر را با قیف خامه‌پاش (از نوع پارچه‌ای یا سرنگی) به اشکال مختلف، مانند زولبیا و غیره در روغن می‌ریزیم، تا با حرارت ملایم دو طرف آن طلایی رنگ شود. اکنون آنها را از روغن خارج کرده و در شربت غوطه‌ور می‌کنیم تا به مدت ۳ دقیقه در آن باقی بماند. سپس آنها را از شربت درآورده و در بشقاب قرار می‌دهیم.

## گلاب جامین

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ شیر خشک | ۳ لیوان |
| ۲ ـ آرد | ۱ لیوان |
| ۳ ـ جوش‌شیرین | ۲ قاشق چایخوری |
| ۴ ـ هل به صورت پودر شده | ۱ قاشق چایخوری |
| ۵ ـ کرهٔ آب شده | $\frac{1}{4}$ لیوان (۵۰ گرم) |
| ۶ ـ شیر | ۱ لیوان |
| ۷ ـ آب | ۵ لیوان |
| ۸ ـ شکر | ۵ لیوان |
| ۹ ـ روغن فراوان برای سرخ کردن | |

**طرز تهیه:**

شیرخشک، آرد، جوش‌شیرین و پودر هل را در یک ظرف مخلوط کنید. سپس کره آب شده را به آن اضافه کرده و خوب با دست آن را بسایید و مخلوط کنید، تا مخلوط آرد و شیر خشک خود را بگیرد. شیر را گرم کرده و با مواد فوق مخلوط کنید، تا خمیر نرمی بدست آید. (اگر خمیر شل بود کمی شیر خشک اضافه کنید. و اگر خمیر سفت بود کمی شیر اضافه نماید.) اکنون، درون قابلمهٔ مناسبی روغن فراوان را داغ می‌کنیم؛ میزان روغن باید بحدی باشد، که توپهای گلاب جامین در روغن غوطه‌ور شوند. خمیر را به صورت توپهایی به قطر ۱/۵ سانتیمتر گرد کرده و با حرارت ملایم، در روغن سرخ کنید تا طلایی یا قهوه‌ای رنگ شوند.

در هنگامی که توپهای گلاب جامین در روغن سرخ می‌شوند، شربت را تهیه کنید. شکر و آب را درون قابلمه‌ای ریخته (برای تنوع در طعم می‌توانید $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری دارچین به شکر و آب اضافه کنید.) و با حرارت متوسط آن را ۵ دقیقه جوشانیده و سپس از روی شعله برمی‌داریم. وقتی توپهای گلاب جامین سرخ شد، آنها را از روغن خارج کرده و در شربت قرار می‌دهید. گلاب جامین را می‌توان گرم یا سرد سرو کرد. توپهای گلاب جامین حداقل ۳۰ دقیقه باید در شربت باقی بماند.



## چاپاتی نوع اول:

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد گندم | ۲ لیوان |
| ۲ ـ آب ولرم | به مقدار کافی |
| ۳ ـ کرهٔ آب شده | مقدار کمی |

۴ ـ قدری نمک در صورت تمایل به خمیر اضافه می‌کنیم.

**طرز تهیه:**

به آرد، آهسته آهسته آب اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم تا خمیر مناسبی بدست آید. (ورز دادن خمیر مهم است) حدود ۱۰ دقیقه خمیر را خوب ورز می‌دهیم. سپس خمیر را در ظرف دربسته‌ای قرار می‌دهیم تا یک ساعت بماند. روی محلی که می‌خواهیم خمیر را گرد کنیم کمی آرد پاشیده و خمیر را به توپهایی به قطر تقریباً ۳ سانتیمتر تقسیم می‌کنیم. به ترتیب هریک از توپها را، با کف دست پهن می‌کنیم و روی سطحی که آرد پاشیده‌ایم، می‌گذاریم و با وردنه آن را به صورت دایره‌ای به قطر ۱۰ الی ۱۵ سانتیمتر باز می‌کنیم. برای اینکه احیاناً خمیر به دست و وردنه نچسبد، باید دست و خمیر را مقداری به آرد آغشته کرد. اکنون تابه (یا ظرف آهنی مسطح مخصوص برای این کار) را با حرارت ملایم داغ کرده (توجه داشته باشید که تابه خشک باشد و از روغن به هیچوجه استفاده نکنید) و چاپاتی را روی

آن می‌گذاریم، وقتی حبابهای ریزی روی چاپاتی ظاهر شد، آن را با دست برمی‌گردانیم و وقتی روی دیگر آن هم حبابهایی ظاهر شد آن را با یک انبر کوچک برداشته و روی شعله آتش قرار می‌دهیم (چاپاتی احتیاج به قدری دقت و تجربه دارد، زیرا چنانچه کوچکترین سوراخی در چاپاتی ایجاد شود دیگر باد نمی‌کند.) وقتی چاپاتی باد کرد؛ آن را از روی شعله برمی‌داریم و دو طرف آن را با قلم مویی کره می‌مالیم. چاپاتی‌ها را پس از اینکه کمی سرد شدند، درون پارچهٔ تمیزی روی هم قرار می‌دهیم. چاپاتی را بجای آب با شیر یا با آب پنیر کورد (مقوی) هم می‌توان تهیه کرد.

## چاپاتی نوع دوم

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد گندم | ۲ لیوان |
| ۲ ـ ماست | $\frac{1}{3}$ لیوان |
| ۳ ـ آب ولرم | به مقدار کافی |
| ۴ ـ کرهٔ آب شده | به مقدار کافی |

**طرز تهیه:**

مانند چاپاتی نوع اول درست می‌شود، با این تفاوت که $\frac{1}{3}$ لیوان ماست به دستور قبلی اضافه می‌شود.

## نان استوانه‌ای

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد گندم (سبوس‌دار) | ۲ لیوان |
| ۲ ـ آرد سفید | $\frac{1}{2}$ لیوان |



| | |
|---|---|
| ۳ ـ نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| ۴ ـ تخم گشنیز | ۲ قاشق غذاخوری سرصاف |
| ۵ ـ روغن فراوان برای سرخ کردن | |

**طرز تهیه:**

آرد گندم، آرد سفید، نمک و تخم گشنیز را در ظرفی ریخته، کمی روغن به آن اضافه کرده (حدود ۳ قاشق غذاخوری) و با دست خوب مخلوط می‌کنیم، تا جایی که آرد خود را بگیرد. سپس به اندازها کافی آب ولرم به آن اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم، تا خمیر مناسبی بدست آید. اجازه می‌دهیم خمیر به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بماند، بعد خمیر را به ۱۲ قسمت تقسیم می‌کنیم و آنها را به طول حدود ۱۲ سانتیمتر و به قطر ۳ سانتیمتر لوله می‌کنیم. روغن فروان را با حرارت ملایم می‌گذاریم کاملاً داغ شود، سپس لوله‌های نان را در روغن غوطه‌ور می‌کنیم (میزان روغن باید سطح روی نان را بپوشاند.) تا زمانی که نانها به رنگ طلایی تیره رنگ درنیامده‌اند باید در روغن بمانند. این نان ساده با کره بسیار خوشمزه می‌باشد و برای مسافرت خیلی مناسب است. زیرا برای ۲ الی ۳ روز خیلی خوب می‌ماند.

## نان نارگیلی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد گندم | $\frac{1}{2}$ لیوان |
| ۲ ـ پودر نارگیل | ۱ لیوان |
| ۳ ـ شکر | ۳ قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ نمک | ۱ قاشق چایخوری |
| ۵ ـ پودر تخم گشنیز | ۱ قاشق مرباخوری |
| ۶ ـ گلاب برای معطر کردن | ۱ قاشق چای‌خوری |

**طرز تهیه:**

تمام مواد فوق را با هم مخلوط کرده و مقدار کافی آب سرد به آن اضافه می‌کنیم تا خمیر نرمی بدست آید. سپس خمیر را به ضخامت ۳ یا ۴ میلیمتر پهن می‌کنیم و آن را به صورت دایره‌هایی می‌بریم. (می‌توان از استکان برای بریدن دایره‌ها استفاده کرد.) و بعد در روغن فراوان سرخ می‌کنیم تا رنگ آنها طلایی گردد.

## نان گندم لوزی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد گندم | ۲ لیوان |
| ۲ ـ روغن | $\frac{1}{4}$ لیوان |
| ۳ ـ شکر پودرشده | ۱ لیوان |
| ۴ ـ پودر تخم گشنیز | ۱ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ آب | به اندازه کافی (برای خمیر کردن) |
| ۶ ـ روغن فراوان برای سرخ کردن | |

**طرز تهیه:**

آرد و پودر تخم گشنیز را در ظرفی ریخته، روغن را به آن اضافه کرده و با آرد خوب مخلوط می‌کنیم سپس پودر شکر را اضافه کرده و وقتی خوب مخلوط کردیم، آب به مقدار کافی به آن اضافه می‌کنیم تا خمیر سفتی بدست آید. (برای اینکه خمیر به دست نچسبد، دستها و سطحی را که می‌خواهیم روی آن خمیر را پهن کنیم چرب می‌کنیم.) خمیر را به ضخامت نیم سانتیمتر باز می‌کنیم و آن را به شکل لوزیهای کوچک می‌بریم و در روغن فراوان سرخ می‌کنیم.



## نان لوزی (نوع اول)

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد سفید | ۲ لیوان |
| ۲ ـ زیرهٔ سیاه یا کنجد | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ نمک | نصف قاشق غذاخوری |
| ۴ ـ روغن مایع | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۵ ـ بیکینگ پودر | $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری |
| ۶ ـ آب سرد | ۱ استکان کوچک |
| ۷ ـ روغن فراوان برای سرخ کردن | |

**طرز تهیه:**

آرد، کنجد یا زیره، نمک و بیکینگ‌پودر را باهم مخلوط می‌کنیم. سپس روغن را به آن اضافه کرده و آن را با دست خوب مخلوط می‌کنیم، تا جایی که آرد خود را بگیرد. آب سرد را آرام آرام به آن اضافه کرده و خمیر را خوب هم می‌زنیم. بعد خمیر را پهن می‌کنیم به طوری که تمام سطح آن به ضخامت نیم سانتیمتر باشد و آن را به شکل لوزی‌های کوچک می‌بریم و در روغن فروان سرخ می‌کنیم تا رنگ آنها طلایی مایل به قهوه‌ای شود.

## نان لوزی (نوع دوم):

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد سفید | ۴ لیوان |
| ۲ ـ شکر | ۴ قاشق غذاخوری |
| ۳ ـ روغن | ۲ قاشق غذاخوری |

۴ ـ شیر — به مقدار کافی برای خمیر

۵ ـ روغن فراوان برای سرخ کردن

**طرز تهیه:**

روغن را با آرد و شکر مخلوط کرده، و به مقدار کافی شیر به آن اضافه می‌کنیم بطوری که خمیر سفتی بدست آید. روی خمیر را می‌پوشانیم و ۳۰ الی ۴۰ دقیقه می‌گذاریم بماند. سپس خمیر را به ضخامت $\frac{1}{2}$ سانتیمتر باز می‌کنیم، بطوری که ضخامت همهٔ خمیر یکسان باشد و آن را به شکل لوزیهای کوچکی می‌بریم و در روغن فراوان سرخ می‌کنیم.

## پوری

**مواد لازم:**

۱ ـ آرد سفید — ۲ لیوان

۲ ـ روغن — ۳ قاشق غذاخوری

۳ ـ آب — کمی بیشتر از نصف لیوان

۴ ـ روغن فراوان برای سرخ کردن

**طرز تهیه:**

آرد و روغن را با دست خوب مخلوط می‌کنیم تا آرد خود را بگیرد. آب را کم‌کم به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم. خمیر را حدود ده الی پانزده دقیقه خوب ورز می‌دهیم. روی خمیر را با پارچهٔ مرطوبی می‌پوشانیم و نیم ساعت می‌گذاریم بماند. روی میزی را که می‌خواهیم خمیر را پهن کنیم، کمی چرب کرده و خمیر را به گلوله‌هایی به قطر ۳ سانتیمتر باز می‌کنیم، بطوریکه ضخامت تمام سطح آن یکنواخت باشد. با کمی تمرین و دقت می‌شود پوری‌های دایره شکل نازکی تهیه



کرد. سپس روغن فراوان را داغ کرده، پوری را در آن می‌اندازیم و با کفگیر آن را به طرف ته ماهیتابه کمی فشار می‌دهیم، تا جایی که، تمام پوری داخل روغن باشد. پوری به شکل یک توپ باد می‌کند. وقتی باد کرد، بلافاصله آن را با کفگیر برمی‌گردانیم و وقتی که دو طرف آن طلایی رنگ شد، آن را از روغن خارج می‌کنیم. برای اینکه روغن پوری‌ها گرفته شود، می‌توانیم آنها را درون دستمال کاغذی، یا داخل توری قرار دهیم. پوری معمولاً ساده سرومی‌شود، ولی اگر روی آن پودرشکر و گردوی خرد شده، کشمش یا عسل بریزیم خوشمزه‌تر می‌شود. همچنین پوری با چاتنی میوه، خوراک گل‌کلم، و یا سیب‌زمینی خیلی خوشمزه می‌شود.

## چپوری

**مواد لازم:**

۱ ـ آرد گندم — (۱ لیوان آرد گندم کامل و $\frac{1}{2}$ آرد سفید) جمعاً ۱/۵ لیوان

۲ ـ روغن یا کره — ۲ قاشق غذاخوری

۳ ـ نمک — نصف قاشق چایخوری

۴ ـ آب — به مقدار کافی

۵ ـ روغن فراوان برای سرخ کردن

**طرز تهیه:**

خمیر چپوری را مثل خمیر پوری آماده می‌کنیم و به همان ترتیب در روغن فراوان سرخ می‌کنیم. چپوری خیلی خوشمزه است. مزهٔ آن ترکیبی از چاپاتی و پوری است.

## پاراتا (نان گندم خالص ورقه‌ای)

**واد لازم:**

| | |
|---|---|
| ۱ ـ آرد گندم سبوس‌دار | (۲۵۰گرم) ۲ فنجان پر |
| ۱ ـ آرد سفید | (۱۰۰گرم) ۱ فنجان |
| ۲ ـ گی یا کره آب کرده | ۲ قاشق غذاخوری |
| ۲ ـ آب گرم | ۱ فنجان سرخالی |
| ۵ ـ نمک | ۱ قاشق چای‌خوری |

**لرز تهیه:**

دو نوع آرد را در کاسهٔ بزرگی ریخته، و با اضافه کردن روغن باهم مخلوط ی‌کنیم. آب گرم را در مخلوط ریخته و خمیر درست می‌کنیم، (مانند آنچه در مورد چاپاتی گفته شد) آنرا کنار گذاشته و با یک پارچه مرطوب روی آنرا می‌پوشانیم. پس ز نیم ساعت تابه را روی حرارت کم قرار داده و در حالیکه آن گرم می‌شود، خمیر را وباره ورز می‌دهیم و آنرا به ده گلوله مساوی تقسیم می‌کنیم. هر گوله را به صورت دایره و نه خیلی نازک باز می‌کنیم. در صورت لزوم سطح موردنظر را آرد می‌پاشیم تا ز چسبندگی جلوگیری شود. سطح هر خمیر گردی را کره آب کرده می‌زنیم و آنرا از وسط تا می‌زنیم، دوباره بر روی آن کره می‌مالیم و هر پاراتا را یکبار دیگر نصف ی‌کنیم و آن را سه گوش می‌کنیم. آنها را با وردنه پهن می‌کنیم و به یک سه گوش سبتاً نازک تبدیل می‌کنیم.

یک پاراتا را در تابه خشک (قبل از داغ شدن) می‌گذاریم و آنرا درحال پختن به **طراف حرکت** می‌دهیم بطوریکه همه طرف آن بطور یکنواخت بپزد. پاراتاها **سبت به چاپاتی** زمان بیشتری را برای طبخ نیاز دارند. حرارت را تنظیم می‌کنیم، تا **نسوزد. وقتی که دو طرف** آنها طلائی متمایل به قهوه‌ای شد، آنها را پشت و رو **می‌کنیم و با قاشق بر روی** آن $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری روغن یا کره می‌مالیم. (باید پف **کند) سپس آنرا برمی‌گردانیم و** به طرف دیگر گی یا روغن گیاهی می‌مالیم. طبخ



پاراتا هنگامی پایان می‌یابد که دو طرف آن قهوه‌ای روشن **شود، یا با لکه‌های تیره** خال‌خال گردد. تمام پاراتاها را به همین صورت می‌پزیم. **می‌توانیم پاراتاها را در** یک ظرف دربسته داخل پارچه بگذاریم تا گرم بماند.

# جدول کالری، املاح و ویتامین میوه‌ها و سبزیها

| میوه‌ها | کالری | پروتئین | کلسیم | آهن | ویتامین آ A | ویتامین ب۱ B1 | ویتامین ب۲ B2 | اسید نیکوتی‌نیک | ویتامین ث C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| یک سیب درختی بزرگ | ۱۱۷ | ۰/۷۵ | ۱/۲ | ۴/۰ | ۰/۱۸ | ۴/۰ | ۲/۴ | ۲/۶ | ۹ |
| زردآلوی تازه(سه عدد متوسط) | ۵۴ | ۱/۳۷ | ۲/۷ | ۳/۳ | ۳۰/۰ | ۱/۵ | ۲/۰ | ۶/۰ | ۷ |
| کمپوت زردآلو (نیم فنجان) | ۳۸ | ۰/۷۵ | ۱/۲ | ۲/۳ | ۱۶/۵ | ۱/۰ | ۱/۰ | ۲/۶ | ۵ |
| زردآلوی خشک پخته (ترشاله) نیم فنجان | ۱۲۱ | ۳/۰ | ۴/۰ | ۱۵/۳ | ۳۴/۵ | ۲/۵ | ۲/۸ | ۹/۴ | ۵ |
| موز | ۸۸ | ۱/۵ | ۰/۸۰ | ۴/۰ | ۴/۳ | ۲/۰ | ۲/۰ | ۲/۶ | ۱۰ |
| شاه توت (نیم فنجان) | ۸۲ | ۲/۱ | ۴/۶ | ۹/۰ | ۲/۸ | ۲/۵۵ | ۲/۴ | ۳/۳ | ۳۰ |
| زغال اختهٔ فرنگی (یک فنجان) | ۸۵ | ۱/۰ | ۲/۲ | ۷/۳ | ۴/۰ | ۲/۰ | ۱/۲ | ۲/۶ | ۲۳ |
| طالبی (نصف) | ۳۷ | ۱/۳ | ۳/۱ | ۴/۶ | ۶۱/۹ | ۴/۵ | ۲/۸ | ۶/۰ | ۹ |
| آلبالو (یک فنجان) | ۶۵ | ۱/۵ | ۱/۹ | ۲/۶ | ۷/۱ | ۲/۵ | ۲/۴ | ۲/۶ | ۹ |
| انگور فرنگی (یک فنجان) | ۵۹ | ۱/۵ | ۳/۳ | ۵/۴ | ۴/۴ | - | - | - | ۴۹ |
| نصف گریپ‌فروت (پرتقال امریکایی) | ۱۰۴ | ۱/۶ | ۵/۷ | ۳/۳ | ۰/۲ | ۵/۰ | ۲/۰ | ۳/۳ | ۱۰۵ |
| آب گریپ‌فروت یک لیوان (معادل ۲۵۰گرم) | ۸۷ | ۱/۵ | ۲/۰ | ۲/۶ | ۰/۲ | ۴/۵ | ۲/۰ | ۳/۳ | ۹۹ |
| مخلوط آب‌پرتقال و گریب‌فروت یک لیوان | ۹۹ | ۱/۹ | ۲/۲ | ۴/۶ | ۱/۱ | ۵/۵ | ۱/۶ | ۳/۳ | ۹۲ |
| یک قاچ خربزه | ۴۹ | ۱/۰ | ۲/۶ | ۴/۰ | ۰/۶ | ۳/۵ | ۱/۶ | ۲/۰ | ۳۴ |
| آب لیموی ترش یک قاشق سوپخوری | ۴ | ۰/۰۱ | ۰/۲ | - | - | - | - | - | ۷ |
| آب‌لیموی ترش یک لیوان (معادل ۲۵۰ گرم) | ۵۹ | ۱/۲۵ | ۳/۴ | ۱/۸ | - | ۵/۵ | ۰/۴ | ۰/۲ | ۱۲۲ |
| کشمش قرمز درشت (مالاکا) (یک فنجان) | ۱۰۲ | ۱/۵ | ۲/۶ | ۶/۰ | ۱۲/۰ | ۴/۵ | ۲/۴ | ۲/۴ | ۶ |
| پرتقال (یک عدد) | ۱۰۶ | ۲/۶ | ۷/۷ | ۶/۰ | ۴/۴ | ۹/۰ | ۲/۴ | ۴/۰ | ۱۱۶ |
| آب پرتقال یک لیوان (۲۵۰ گرم) | ۱۰۸ | ۲/۵ | ۴/۷ | ۳/۳ | ۴/۶ | ۹/۵ | ۲/۴ | ۴/۰ | ۱۲۲ |
| هلو | ۴۶ | ۰/۶ | ۰/۸ | ۴/۰ | ۸/۸ | ۱/۰ | ۲/۰ | ۶/۰ | ۸ |



| میزان حرارت | حرارت با درجه سانتیگراد | درجه‌بندی ترموستات |
|---|---|---|
| خیلی ملایم ... | ۱۳۰ تا ۱۵۰ | ۱/۲ و ۳ |
| متوسط... | ۱۸۰ تا ۲۰۵ | ۴/۵ و ۶ |
| گرم یا داغ... | ۲۲۰ تا ۲۵۰ | ۷ و ۸ |
| خیلی گرم یا خیلی داغ | ۲۵۰ تا ۳۰۰ | ۹ و ۱۰ |

| نوع آرد | مواد سفیده‌ای | ویتامین ب۱ | ریبوفلاوین | پتاسیم |
|---|---|---|---|---|
| گرم آرد نصف شده | ۱۱/۲ گرم | ۳۶۶ میلیگرم | ۴۵ میلیگرم | ۱۳۵۸ میلیگرم |
| گرم آرد گندم کامل | ۱۲/۱ گرم | ۴۸۵ میلیگرم | ۱۱۵ میلیگرم | ۶۵۰۰ میلیگرم |
| گرم گرد جوانه گندم | ۲۸/۹ گرم | ۲۴۰۰ میلیگرم | ۶۵۰ میلیگرم | ۳۳۰۰ میلیگرم |
| گرم آرد پسته زمینی | ۵۶/۸ گرم | ۷۵۰ میلیگرم | ۲۵۰ میلیگرم | ۲۵۰۰۰ میلیگرم |
| گرم آرد سویا | ۴۹/۲ گرم | ۷۵۰ میلیگرم | ۴۰۰ میلیگرم | ۵۵۹۰۰ میلیگرم |

| ترین منبع ویتامین ب۱ ($B_1$) | مقدار | میلی‌گرم |
|---|---|---|
| سر آبجو | یک قاشق سوپخوری | ۲/۲۵ |
| ه گندم | نیم فنجان | ۲/۶۰ |
| س برنج | نیم فنجان | ۱/۱۲ |
| خشک جویی گرفته | نیم فنجان | ۰/۵۵ |
| ل گندم | ۱ فنجان | ۰/۴ |

# جدول کالری، املاح و ویتامین میوه‌ها و سبزیها

| میوه‌ها | کالری | پروتئین | کلسیم | آهن | ویتامین آ A | ویتامین ب۱ B1 | ویتامین ب۲ B2 | اسید نیکوتینیک | ویتامین ث C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| آب نارنگی (یک لیوان) | ۹۵ | ۲/۷ | ۴/۷ | ۳/۳ | ۱۰/۴ | ۸/۵ | ۲/۴ | ۴/۰ | ۷۵ |
| یک پرتقال هندوانه | ۱۲۰ | ۲/۶ | ۳/۰ | ۶/۰ | ۲۵/۰ | ۱۰/۰ | ۸/۸ | ۴/۶ | ۲۶ |
| گوجه ۳ شاخهٔ متوسط و یا ۱ شاخه بزرگ | ۹ | ۷۵ | ۲/۱ | ۱/۳ | - | ۲/۵ | ۰/۸ | ۱/۳ | ۴ |
| انگور صحرائی (ساقه و برگ) | ۳۰ | ۲/۵ | - | ۳۴/۰ | ۴۵۱/۰ | ۳/۰ | ۳/۶ | ۴/۰ | ۲۵ |
| یک فنجان برگهای انگور | ۴۷ | ۵/۷۵ | - | ۲۹/۳ | ۱۶۹/۰ | ۳/۵ | ۱۱/۲ | ۳/۳ | ۳۰ |
| یک فنجان کلم قمری | ۷۶ | ۹/۲ | ۴۷/۴ | ۲۰/۰ | ۱۴۵/۰ | ۷/۵ | ۱۴/۴ | ۲۱/۳ | ۸۴ |
| یک خوشهٔ ذرت | ۸۴ | ۲/۷ | ۰/۴ | ۴/۰ | ۳/۹ | ۵/۵ | ۴/۰ | ۹/۳ | ۸ |
| شاهی کاشتنی (یک فنجان) | ۷۳ | ۹/۵ | ۳۸/۰ | ۳۴/۶ | ۵۹/۰ | ۶/۵ | ۱۰/۸ | ۹/۳ | ۷۰ |
| بولاغ اوتی (شاهی وحشی) نیم فنجان | ۵ | - | ۵/۰ | ۵۰/۰ | ۵۰/۰ | ۱/۰ | ۲/۵ | ۰/۹ | ۲ |
| شش حلقه بریدهٔ خیار | ۶ | ۰/۰۵ | ۵ | ۱/۳ | - | ۱/۰ | ۰/۸ | ۰/۶۶ | ۴ |
| یک فنجان برگهای سبز دندان شیر | ۷۹ | ۶/۱ | ۳۳/۷ | ۳۷/۳ | ۲۷۳/۰ | ۱۱/۵ | ۸/۸ | ۱/۳ | ۲۹ |
| آندیو (یک ساقه) | ۱۲ | ۱/۰ | ۳/۷ | ۴/۰ | ۱۵/۰ | ۲/۴ | ۴/۶ | ۰/۱۳ | ۶ |
| یک فنجان کلم قمری | ۴۷ | ۴/۱۰ | ۷/۱ | ۶/۰ | - | ۳/۰ | ۲/۴ | ۲/۰ | ۰/۵۷ |
| یک کاهو با برگ بزرگ یا ۴ برگ کوچک | ۷ | ۰/۷۵ | ۱/۰ | ۱/۳ | ۲/۷ | ۱/۰ | ۱/۶ | ۰/۶ | ۴ |
| قارچ متوسط | ۱۶ | ۱/۷ | ۰/۷ | ۵/۰ | - | - | - | ۱۳ | - |
| برگ خردل یک فنجان | ۳۱ | ۴/۰ | ۳۱/۰ | ۲۷/۳ | ۱۰۰/۰ | ۴/۰ | ۱۰/۰ | ۶/۶ | ۶۳ |
| جعفری خشک (یک قاشق سوپخوری) | ۱ | ۰/۱۲ | ۰/۷ | ۱/۳ | ۲/۹ | - | ۰/۴ | ۰/۶ | ۷ |
| یک فنجان مارچوبهٔ تازه | ۳۶ | ۵/۲۵ | ۲/۶ | ۱۲/۰ | ۱۸/۲ | ۱۱/۵ | ۱۲/۰ | ۱۴/۰ | ۴۰ |
| یک فنجان مارچوبهٔ کنسرو شده | ۳۶ | ۵/۲۵ | ۲/۶ | ۲۲/۰ | ۱۴/۰ | ۵/۵ | ۵/۶ | ۱۱/۳ | ۳۱ |
| نیم فنجان لوبیای سفید | ۷۶ | ۵/۰ | ۲/۳ | ۹/۰ | ۲/۳ | ۵/۵ | ۲/۸ | ۶/۰ | ۱۲ |


# جدول کالری، املاح و ویتامین میوه‌ها و سبزیها


| میوه‌ها | کالری | پروتئین | کلسیم | آهن | ویتامین آ A | ویتامین ب۱ B1 | ویتامین ب۲ B2 | اسید نیکوتینیک | ویتامین ث C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| یک فنجان نخودسبز | ۱۱۱ | ۹/۷ | ۳/۵ | ۲۰/۰ | ۱۱/۵ | ۲۰/۰ | ۸/۸ | ۲۴/۶ | ۲۴ |
| فلفل سبز یک عدد متوسط) | ۱۶ | ۱/۰ | ۰/۷ | ۲/۰ | ۴/۰ | ۱/۰ | ۱/۶ | ۱/۳ | ۷۷ |
| سیب‌زمینی تنوری (یک عدد متوسط) | ۹۷ | ۳/۰ | ۱/۳ | ۵/۳ | ۰/۲ | ۵/۵ | ۲/۰ | ۹/۳ | ۱۷ |
| سیب‌زمینی آب‌پز (متوسط) | ۱۱۸ | ۳/۵ | ۱/۶ | ۶/۶ | ۰/۳۰ | ۷/۰ | ۲/۴ | ۱۰/۶ | ۲۲ |
| کدوی حلوائی یک فنجان | ۳۸ | ۱/۴۴ | ۲/۳ | ۵/۳ | ۳۹/۰ | ۱/۰ | ۲/۸ | ۴/۰ | - |
| نیم فنجان برنج | ۱۰۲ | ۲/۶ | ۰/۷ | ۱/۶ | - | ۲/۵ | ۰/۴ | ۰/۳ | - |
| شور (یک فنجان) بدون سرکه | ۳۲ | ۲/۶ | ۵/۴ | ۵/۳ | ۰/۶ | ۲/۵ | ۴/۰ | ۱/۲ | ۲۴ |
| اسفناج (یک فنجان) | ۴۶ | ۷/۰ | - | ۲۴/۰ | ۲۱۲/۰ | ۷/۰ | ۱۴/۴ | ۷/۳ | ۵۴ |
| کدوی مسمائی (یک فنجان) | ۳۴ | ۱/۶ | ۳/۲ | ۵/۳ | ۵/۵ | ۴/۰ | ۶/۰ | ۸/۶ | ۲۳ |
| گوجه‌فرنگی خام | ۳۰ | ۱/۹ | ۱/۶ | ۶/۰ | ۱۶/۴ | ۴/۰ | ۲/۴ | ۳/۳ | ۳۵ |
| آب گوجه‌فرنگی کنسرو (۱ فنجان) | ۵۰ | ۳/۰ | ۱/۷ | ۶/۶ | ۲۵/۴ | ۶/۰ | ۲/۸ | ۱۲/۰ | ۳۸ |
| شلغم (یک فنجان) | ۴۲ | ۱/۵ | ۶/۲ | ۵/۳ | - | ۳/۰ | ۲/۸ | ۴/۰ | ۲۸ |
| آناناس تازه (یک فنجان) | ۱۲۱ | ۰/۹ | ۳/۷ | ۸/۰ | ۲/۰ | ۶/۵ | ۱/۶ | ۲/۶ | ۲۲ |
| کمپوت آلو (سه عدد) | ۹۲ | ۰/۶۲ | ۱/۰ | ۸/۷ | ۲/۸ | ۱/۵ | ۱/۲ | ۳/۳ | ۵ |
| آلوی تازه (سه عدد) | ۲۹ | ۰/۵ | ۱/۰ | ۲/۰ | ۲/۰ | ۲/۰ | ۰/۸ | ۲/۰ | - |
| تمشک سیاه (یک فنجان) | ۱۰۰ | ۲/۵ | ۵/۴ | ۸/۰ | - | ۱/۵ | ۳/۶ | ۲/۶ | ۳۰ |
| تمشک قرمز (یک فنجان) | ۷۰ | ۱/۹ | ۴/۹ | ۷/۳ | ۱/۶ | ۱/۵ | ۳/۲ | ۲/۶ | ۲۴ |
| کشمش (۱۲ گرم) | ۲۶ | ۰/۲۵ | ۰/۸ | ۲/۰ | - | ۱/۰ | ۰/۴ | - | - |
| توت فرنگی (یک فنجان) | ۹۰ | ۰/۶۲ | ۱/۹ | ۳/۳ | ۰/۳ | ۱/۰ | ۱/۶ | ۱/۳ | ۳۵ |
| [illegible] | ۳۵ | ۰/۷۵ | ۲/۷ | ۲/۰ | ۳/۴ | ۳/۰ | [illegible] | [illegible] | [illegible] |

## جدول کالری، املاح و ویتامین غلات و نان

| میوه‌ها | کالری | پروتئین | کلسیم | آهن | ویتامین آ A | ویتامین ب ۱ B1 | ویتامین ب ۲ B2 | اسید نیکوتی‌نیک | ویتامین ث C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| جوانهٔ گندم نیم فنجان | ۹۷ | ۷/۵ | ۲/۸ | ۱۷/۸ | - | ۴۵/۰ | ۲۸ | ۲۴/۸ | - |
| سبوس گندم ۹۰٪ نیم فنجان | ۷۲ | ۴/۵ | ۲/۸ | ۲۱/۰ | - | ۵/۵ | ۴/۶ | ۲۸/۰ | - |
| کنجالهٔ سبوس ۴٪ یک فنجان | ۱۱۷ | ۵/۴ | ۲/۴ | ۱۳/۳ | - | ۹/۵ | ۳/۶ | ۲۳/۳ | - |
| کنجالهٔ ذرت یک فنجان | ۹۶ | ۲/۵ | ۰/۳ | ۴/۰ | - | ۵/۰ | ۰/۸ | ۴/۰ | - |
| کنجالهٔ گندم (یک فنجان) | ۱۲۵ | ۴/۷۵ | ۱/۶ | ۱۰/۰ | - | ۱۰/۰ | ۲/۴ | ۱۵/۰ | - |
| کنجالهٔ پختهٔ جو سیاه (یک فنجان) | ۱۴۸ | ۶/۷۵ | ۲/۱ | ۱۱/۳ | - | ۱۱/۰ | ۲/۰ | ۲/۶ | - |
| نان‌گندم‌کامل یک برش که یک میلیمترکلفتی آن باشد | ۵۵ | ۲/۶ | ۲/۲ | ۳/۲ | - | ۲/۵ | ۱/۲ | ۴/۶ | - |
| نان سفید یک برش، بعرض یک سانتیمتر | ۶۳ | ۲/۵ | ۱/۸ | ۰/۷ | - | ۲/۰ | ۱/۶ | ۳/۳ | - |
| یک برش نان چاودار | ۵۷ | ۲/۶ | ۱/۷ | ۲/۶ | - | ۱/۰ | ۰/۸ | ۱/۳ | - |
| نان شیرین چاودار | ۴۰ | ۱/۰ | ۰/۳ | ۱/۶ | - | - | - | - | - |

## جدول کالری، املاح و ویتامین میوه‌ها و سبزیها

| میوه‌ها | کالری | پروتئین | کلسیم | آهن | ویتامین آ A | ویتامین ب ۱ B1 | ویتامین ب ۲ B2 | اسید نیکوتی‌نیک | ویتامین ث C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| یک فنجان لوبیای سبز | ۲۷ | ۲/۲۵ | ۴/۵ | ۶/۰ | ۸/۲ | ۴/۵ | ۴/۸ | ۴/۰ | ۱۸ |
| یک هشتم فنجان لوبیای سویا (چیتی) | ۱۰۰ | ۱۴/۴ | ۶/۰ | ۱۳/۰ | ۳/۰ | ۱۵/۵ | ۳/۶ | ۴/۵ | - |
| یک فنجان جوانهٔ لوبیای سویای تازه | ۴۹ | ۸/۲۵ | ۵/۱ | ۷/۳۵ | ۱/۰ | ۱۲/۰ | ۸/۴ | ۶/۰ | ۱۴ |
| یک فنجان چغندر خرد شده | ۶۸ | ۲/۰ | ۱/۲ | ۸/۰ | ۰/۳ | ۱/۵ | ۲/۸ | ۳/۳ | ۱۱ |
| یک فنجان برگهای سبز چغندر | ۳۹ | ۳/۶ | - | ۳۰/۶ | ۱۰۸/۰ | ۳/۵ | ۹/۳ | ۴/۰ | ۲۲ |
| یک فنجان گل کلم | ۴۴ | ۶/۲۵ | ۱۹/۵ | ۱۳/۳ | ۵۱/۰ | ۵/۰ | ۸/۸ | ۸/۰ | ۱۱۱ |
| یک فنجان کلم دلمه‌ایی | ۶۰ | ۷/۱ | ۴/۲ | ۱۱/۳ | ۵/۲ | ۲/۵ | ۶/۴ | ۱۸/۶ | ۱۰/۱ |
| یک فنجان کاهو یا کلم چینی | ۲۷ | ۲/۸ | ۸/۲ | ۱۱/۳ | ۴/۰ | ۲/۰ | ۲/۴ | ۴/۰ | ۴۲ |
| یک فنجان کلم یا کاهوی چینی خام | ۱۴ | ۱/۵ | ۴/۳ | ۶/۰ | ۲/۶ | ۱/۵ | ۱/۶ | ۲/۶ | ۳۱ |
| یک فنجان کلم برگ | ۴۰ | ۳/۰ | ۷/۸ | ۵/۸ | ۱/۵ | ۲/۵ | ۲/۰ | ۲/۰ | ۳۲ |
| یک فنجان کلم قمری خام | ۲۴ | ۱/۷۵ | ۴/۶ | ۳/۲ | ۰/۸ | ۳/۰ | ۲/۰ | ۲/۰ | ۵۰ |
| یک فنجان هویج کنسرو شده | ۴۴ | ۱/۱ | ۳/۰ | ۶/۰ | ۲۵/۴ | ۱/۵ | ۱/۳ | ۲/۶ | ۴ |
| یک فنجان هویج خام | ۲۱ | ۰/۷۵ | ۱/۷ | ۲/۶ | ۶۰/۰ | ۱/۵ | ۱/۳ | ۲/۰ | ۳ |
| یک فنجان گل کلم کنسروه | ۳۰ | ۳/۶ | ۲/۳ | ۸/۶ | ۱/۱ | ۲/۵ | ۴/۰ | ۴/۰ | ۳۶ |
| یک فنجان گلم کلم خام | ۲۵ | ۳/۰ | ۱/۹ | ۷/۳ | ۰/۹ | ۵/۵ | ۴/۰ | ۴/۰ | ۶۶ |

## جدول کالری، املاح و ویتامین لبنیات

| میوه‌ها | کالری | پروتئین | کلسیم | آهن | ویتامین آ A | ویتامین ب ۱ B1 | ویتامین ب ۲ B2 | اسید نیکوتینیک | ویتامین ث C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| پنیر سفید از شیر بی‌چربی (یک فنجان) | ۲۱۵ | ۵۵/۰ | ۲۱/۶ | ۰/۵ | ۲/۰ | ۲۷/۶ | ۱/۳ | - | |
| پنیر انگلیسی *Cheddar* (چدار) | ۱۱۳ | ۹/۰ | ۲۰/۶ | ۲/۰ | ۴/۰ | ۰/۵ | ۶/۰ | ۰/۷ | - |
| ماست بی‌چربی یک لیوان (معادل ۲۵۰ گرم) | ۱۶۰ | ۱۲/۸ | ۳۳/۶ | ۱/۶ | - | ۵/۴ | ۲۰/۱ | ۲/۴ | - |
| ماست شیر کامل چربی نگرفته یک لیوان | ۱۶۰ | ۱۲/۸ | ۳۳/۶ | ۱/۶ | - | ۵/۴ | ۲۰/۱ | ۲/۴ | - |
| کره (یک قاشق سوپخوری) | ۱۰۰ | - | - | - | ۰/۴۶ | - | - | - | - |
| کره یک تکه کوچک | ۵۰ | - | - | - | ۰/۲۳ | - | - | - | - |
| شیر مایع کامل یک لیوان (معادل ۲۵۰ گرم) | ۱۶۶ | ۱۰/۶ | ۲۸/۸ | ۱/۳ | ۳/۹ | ۴/۵ | ۱۷/۶ | ۲/۰ | ۳ |
| شیرپسته *Lait Caille* یک‌لیوان | ۸۶ | ۱۰/۶ | ۲۸/۸ | ۱/۳ | - | ۴/۵ | ۱۷/۲ | ۲/۰ | ۳ |
| شیر مفوی یک لیوان (معادل ۲۵۰ گرم) | ۱۶۳ | ۱۹/۳ | ۵۳/۰ | ۱۰/۵ | - | ۲۷/۰ | ۶۴/۰ | ۱۳/۰ | - |
| شیر چربی گرفته یک لیوان (معادل ۲۵۰ گرم) | ۱۸۶ | ۲۱/۲ | ۵۶/۵ | ۱۹/۶ | - | ۴۸/۰ | ۴۸/۰ | ۲۴/۰ | - |



## توضیح عکسها

*توجه: لازم به توضیح است که برخی از غذاهای زیر که با دستور تهیه آمده است در فصل مربوط به غذاهای هندی نوشته شده است و برخی دیگر نیز برای راهنمایی بیشتر شما در زمینه تهیهٔ آنها مجدداً در این قسمت آورده شده است.*

*توضیح، روی جلد، عکس سمت راست،*

*۱ ـ سینی غذای کامل هندی که بسیار زیبا و خوشمزه می‌باشد، شامل:*

*پلوی زعفرانی که با سیاه‌دانه با ورقهای نازک لیموترش تزئین شد است.*

*۲ ـ دسر توت فرنگی با خامه؛ کمی شکر یا عسل که با همزن مخلوط شده است.*

*۳ ـ سوپ شیر شامل: جو، شیر، سیب‌زمینی می‌باشد. برای تزئین این سوپ از سیاه دانه و یکی دو برگ جعفری استفاده شده است.*

*۴ ـ خوراک ـ شامل: پنیر مقوّی، نخودسبز و هویج (دستور تهیه پنیر قبلاً داده شده است.)*

*۵ ـ نان چاپاتی و ساموسه: دستور طبخ و تهیه آن در بخش نانها داده شده است.*

*۶ ـ ظرف شیرینی ـ برفی: و دسر سیب که دستور تهیه و طبخ آنها داده شده است.*

*(روی جلد سمت چپ)*

*انواع سبزیجات و حبوبات ـ سرشار از ویتامین ـ پروتئین حیات‌بخش*

*(داخل جلد سمت چپ)*

*انواع ادویه‌جات که در پخت غذا استفاده می‌شود و مزه و طعم غذا را بسیار خوشمزه می‌کند.*

*(داخل جلد سمت راست)*

*انواع پخت برنج می‌باشد.*

سمت راست ته‌چین قالبی است که در قابلمه تفلون مانند کوکو درست می‌شود. وقتی برنج را آبکش کردیم، ماست غلیظ (حدود ۱ لیوان) را همراه با زعفران خیس کرده (حدود $\frac{1}{3}$ استکان کوچک) و با ۳ کف‌گیر پر برنج آبکش شده و مقدار کمی نمک در کاسه‌ای ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم.

سپس تابه را با روغن مایع داغ کرده و نصف مایه را ریخته و وسط آن مواد زیر: خلال بادام یا پسته، نخودسبز پخته شده، کمی جعفری، کشمش، زرشک، خلال و هویج و خلال پرتقال را با ادویه‌ها، مخصوصاً دارچین و با کره تفت داد وسط برنج زعفرانی می‌ریزیم و روی آن را با بقیه برنج زعفرانی پوشانده و صاف کرده در فر یا روی گاز مثل کوکو کمی سرخ می‌کنیم. البته اگر خواستیم آن را روی اجاق گاز قرار دهیم، بهتر است روی آن دم‌کنی بگذاریم تا دم بکشد. پس از دم کشیدن و سرخ شدنِ زیر آن، در ظرف تفلون دیگری برگردانده و طرف دیگر آن را نیز کمی سرخ می‌کنیم. اگر خواستیم از فر استفاده کنیم نیازی به دم کشیدن و پشت و رو کردن ته‌چین نیست.

۲ ـ برنج آبکش شده و لابلای آن بادام هندی و پنیر مقوی و کشمش و ادویه‌جات و مخصوصاً دارچین. که این مواد را در کره و ادویه‌جا تفت داده‌ایم، در موقع کشیدن برنج، در دیس، لابلای برنج می‌ریزیم.

۳ ـ بادام هندی، کشمش، پسته مثل بالا عمل می‌شود.

۴ ـ پلو زعفرانی، کشمش، پنیرمقوی سرخ شده، نخودفرنگی و هل نکوبیده (در صورت تمایل ادویه این پلو را از هل کوبیده و دارچین و پودر گل استفاده کنید.)

۵ ـ برنج دو رنگ: نصف برنج در دیس، زعفرانی و همراه با سیاه‌دانه و نصف آن را سفید گذاشته و با جعفری تزئین می‌کنیم.

۶ ـ دیس برنج مخلوط با ذرت، سیاه‌دانه، فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز و خلال بادام.

توضیح صفحه ۱۱۲

برنج آبکش شده زعفرانی، با مخلوط کشمش، بادام هندی یا بادام زمینی یا بلوط (هر کدام که در دسترس می‌باشد) و پنیرمقوی که در ادویه‌جات و کره تفت داده شده است.

صفحه ۳۲ و ۳۳ انواع سوپ و حبوبات پخته شده

شامل:

۱ ـ گل کلم، کدو سبز، سیب‌زمینی و هویج که با سس سفید پخته می‌شود (سوپ)

۲ ـ سوپ کدو حلوائی



۳ ـ سوپ گوجه فرنگی با لپه

۴ ـ سوپ لپه شامل برنج، لپه، شیر و سیاه‌دانه

۵ ـ خوراک نخود ـ شامل: گوجه‌فرنگی، نخود، فلفل سبز که با کره و با بخار پخته می‌شود.

۶ ـ نخود پخته شده با پنیر رنده شده و جعفری فری و در صورت عدم دسترسی جعفری معمولی.

صفحه ۵۲

۱ ـ نوعی برنج مخلوط ـ شامل: اسفناج و گوجه‌فرنگی و ادویه‌جات و کره همه را تفت داده لابلای برنج ریخته و دم می‌کنیم.

۲ ـ دیس دوم گل کلم، فلفل سبز و قرمز، پنیر مقوی و یا سیب‌زمینی همه را در کره و ادویه‌جات تفت داده؛ به اندازه کافی نمک ریخته و لابلای برنج دم می‌کنیم.

صفحه ۳۳۶ و ۳۳۷ انواع پنیر مقوی که دستور تهیه آن داده شده است.

۳ ـ روغن‌گی، یعنی کره آب شده که بسیار خاصیت دارد و دستور تهیه آن داده شده است.

صفحه ۲۷۲ و ۲۷۳

۱ ـ چاپاتی ۲ ـ پوری ۳ ـ نوعی کرپ که در وسط آن موادی شامل: سیب‌زمینی، کره، سیاه‌دانه، می‌باشد. و دستور کامل آن داده شده است. برای تهیه آن می‌توان هم از نان لواش و هم از خمیر ساموسه استفاده کرد.

۲ ـ انواع طبخ، نان همراه با رازیانه که دستور پخت آن داده شده است.

صفحه ۳۲۰

نان چاپاتی: برای داشتن انواع نان چاپاتی می‌توانیم از انواع ادویه به میل مثل رازیانه، زیره، سیاه‌دانه و کنجد استفاده کنیم.

صفحه ۳۲۱

پوری: طرز تهیه و طبخ آن داده شده است.

صفحه ۸۰ و ۸۱

۱ ـ خوراک لوبیاسبز با پوره سیب‌زمینی به شکل شل همراه با سیاه‌دانه. برای این منظور با افزودن مقدار بیشتری شیر، پوره شل به دست می‌آید.

۲ ـ املت با پنیر مقوی و گوجه‌فرنگی

۳ ـ خوراک شامل: بادمجان، گل‌کلم، نخودسبز، فلفل قرمز و سیب‌زمینی و کدوسبز (کدو سبز هند به این شکل می‌باشد)

۴ ـ پنیر مقوی همراه با پوره اسفناج که له نشده باشد.

۵ ـ خوراک گل کلم، پنیر، زیره، کره یا خامه و کمی فلفل.

صفحه ۶۴

۱ ـ پوری که دستور پخت آن داده شده است.

۲ ـ خوراک: شامل سیب‌زمینی، نخودسبز، زرشک، سیاه‌دانه، زیره، نمک، کره و ادویه‌جات که مواد خوراک را با کمی کره و آب، بخارپز می‌کنیم.

صفحه ۴۸

۱ ـ خوراک فلفل سبز که برای ما ایرانی‌ها کمتر قابل استفاده می‌باشد، اما ظاهر زیبائی دارد. و اگر شما طرفدار غذاهای تند هستید، می‌توانید آن را امتحان کنید.

۲ ـ خوراک (۲) ـ شامل کرفس، پنیرمقوی، سیب‌زمینی، کدوحلوائی، گوجه‌فرنگی، کمی بادمجان که با کره، ادویه‌جات و کمی آب پخته می‌شود.

صفحه ۱۴۵

۱ ـ آش گوجه‌فرنگی: دستور پخت آن داده شده است. شامل لپه، برنج و آب و گوشت گوجه‌فرنگی کمی سبزی آش معطر.

۲ ـ دلمه کلم: دستور پخت آن داده شده است. همراه با سس گوجه‌فرنگی و جعفری‌فری.

۳ ـ نوعی ته‌چین است که مانند کوفته تهیه می‌شود. و روی آن را با یک لایه خمیر نازک مانند خمیر ساموسه می‌کشیم. قسمت وسط آن را برنج آبکش شده زعفرانی ریخته، ردیف دوم را پنیر مقوی چرب پودرشده و ردیف سوم راگشنیز خردشده، ردیف چهارم آن را سیب‌زمینی له شده، روی مواد را با یک لایه خمیر نازک می‌پوشانیم و سپس آن را در یک تابه تفلن و یا فر سرخ می‌کنیم. دستور طبخ آن کامل داده شده.

کوفته شماره ۴ ـ دستور طبخ و تهیه آن داده شده است. به جای اسفناج می‌توان از سبزی‌ای معطر استفاده نمود.

(نام دیگر آن پلاک کوفتا می‌باشد.)



صفحه ۱۷۶

ساموسا: دستور طبخ و تهیه آن داده شده است.

صفحه ۹۶ و ۹۷ دستور کامل غذا داده شده است.

۱ ـ پودرنارگیل که با شیر، فلفل قرمز و فلفل سبز کمی پخته شده و مانند پوره سیب‌زمینی می‌باشد.

۲ ـ سوپ ذرت: ذرت همراه با شیر نارگیل و جعفری.

(سوپ ذرت را با شیر معمولی نیز می‌توان تهیه نمود.)

۳ ـ دسر آناناس یا کمپوت آناناس.

۴ ـ سوپ اسفناج همراه با شیر برنج برای تزئین روی آن از ادویه‌جات تفت داده شده در کره و اسفناجی که درشت خردشده است استفاده می‌شود.

۵ ـ سوپ گوجه فرنگی ـ طرز تهیه برنج، لپه، کره، آب گوجه‌فرنگی، کمی جعفری.

۶ ـ دسر سیب که طرز تهیه آن داده شده است. (سیب، شکر، دارچین، زنجبیل، هل، سیاه‌دانه) (فلفل)

۷ ـ بورانی اسفناج

صفحه ۳۶۸

سیب‌زمینی پخته شده را به شکل چهارگوش قطعه‌قطعه کرده و روی آن را با ماست شیرین پرچرب همراه با سیاه‌دانه و فلفل و گوجه‌فرنگی و جعفری تزئین می‌کنیم.

صفحه ۲۵۶

نوعی شیرینی مانند قطاب با این تفاوت که در این نوع قطاب از سیب استفاده شده است. همراه با کشمش و دارچین و هل. خمیر شیرینی مانند خود قطاب است که دستور تهیه و طبخ آن داده شده است. (در قسمت شیرینی‌های ایرانی).

## منابع و مأخذ

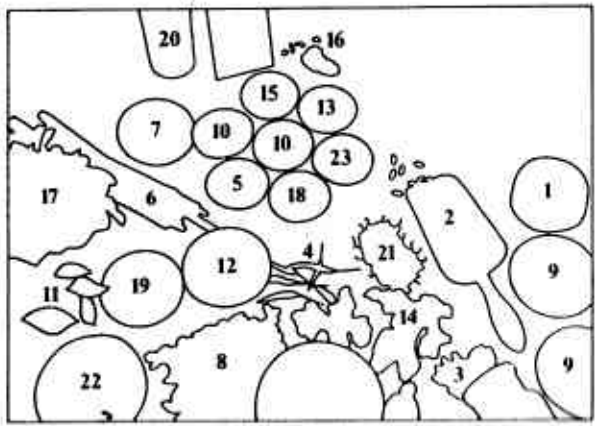

| | |
|---|---|
| ۱ ـ بخش دوم غذاهای هندی | نویسنده آدیرا جاداسا |
| ۲ ـ آشپزی گیاهی (هندی) | ترجمه ویدیا باتی ـ مقدمه از جیران جابر |
| ۳ ـ چه باید خورد و چگونه باید پخت | دکتر گیلورد هاوزر |
| ۴ ـ اسرار طول عمر | دکتر گیلورد هاوزر |
| ۵ ـ رمز شادی و تندرستی | دکتر گیلورد هاوزر |


از خوانندگان گرامی تقاضا می‌گردد چنانچه هرگونه سئوال، در زمینه و مطالب این کتاب داشته و یا مایل به شرکت در کلاس‌های آشپزی گیاهی می‌باشند می‌توانند با صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۶۳۵ مکاتبه نمایند.

***OM – TAT – SAT – OM***

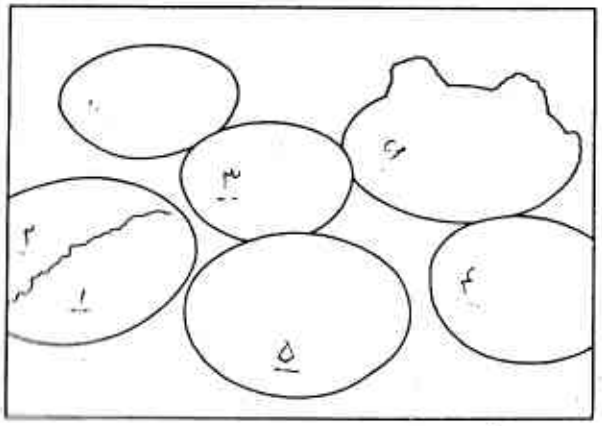
۱. ادویه
۲. هل
۳. پودر فلفل قرمز
۴. فلفل تازه
۵. فلفل قرمز نکوبیده
٦. چوب دارچین
۷. میخک
۸. سبزی گشنیز
۹. تخم گشنیز
۱۰. یک نوع گیاه خوشبو (هندی)
۱۰. پودر شده یک نوع گیاه خوشبو
۱۱. برگ مو
۱۲. رازیانه
۱۳. یک نوع دانه خوشبو
۱۴. زنجبیل
۱۵. تخم خردل
۱٦. سیاه‌دانه
۱۷. پونه
۱۸. فلفل‌سیاه نکوبیده
۱۹. جوز
۲۰. گلهای معطر مثل بهار ـ گل سرخ (پودرکاری)
۲۱. زعفران
۲۲. تمر (هندی)
۲۳. زردچوبه

**توضیح:**
**مـربوط بـه عکس داخـل جـلد سمت چپ**




۱. برنج سفید ساده (چاوال)
۲. برنج با لیمو (نیمبو چاوال)
۳. برنج با نارگیل (پالاک چاوال)
۴. برنج با ماست (داهی‌بات)
۵. برنج با نخود و پنیر (ماتارپالا)
٦. برنج با سبزیجات پخته (بریانی)
۷. برنج گل (پوشپانا)

**توضیح:**
**مـربوط بـه عکس داخـل جـلد سمت راست**



## انجام نامه

دامنهٔ گیاهخواری امروزه از حدود آسیا تجاوز کرده چنانکه در انگلیس و فرانسه و آلمان و آمریکا و ممالک اسکاندینا و غیره گروه بیشماری از آن با آغوش باز استقبال کرده‌اند و برتری آن بر خوراک خونین در همهٔ آب و هواها و محیط‌ها و نزد نژادهای مختلفهٔ انسانی شناخته شده بطوریکه امروز دیگر کسی نمی‌تواند لزوم خوراک خونین را برای انسانی ثابت بنماید و بی‌شک نباتات خوراک نژادهای آیندهٔ انسان خواهد بود.

علوم و اخلاق و احساسات و طبیعت دست به یکدیگر داده و بطرز روشنی موافقت دارند که گیاهخواری نجات دهندهٔ نژاد آدمیزاد است. روزی خواهد آمد که خوراک مردم باندازه‌ای تغییر بکند که باور نخواهند نمود نیاکان ایشان یک خوراک آنقدر ناخوش و ناسالم و وحشیانه‌ای را میخوردند.

در ته قلب هر انسانی یک احساس عمیق و یک ذوق و میل فطری برای میوهٔ باغ و بوستان گل و کشت‌زار وجود دارد و هر طبیعت تربیت شده و بی‌آلایش انزجار و دلگیری از بوی خون و منظرهٔ کشتار و سلاخخانه احساس می‌نماید بچهٔ انسان



دست بسوی میوه دراز می‌کند این همانقدر طبیعی است که بچهٔ گربه روی طعمهٔ خونین جست و خیز میزند. آیا در آینده به چه باید امیدوار بود؟ گذشتگان از ناچاری خوارک خود را برگزیدند و آیندگان از روی انتخاب جدا خواهند کرد. آدمیان در ابتدا آنچه راکه توانستند میخوردند پس از آنچه دوست داشتند و بالاخره آنچه راکه بهتر است خواهند خورد که پایهٔ آن روی میل طبیعی و تجربه قرارگرفته و در عین حال گوارا و سالم می‌باشد.

هنگامیکه انسان از خوراکهای خونین پرهیز کرد و خوراک خودش را مستقیماً از دست طبیعت گرفت خواهد دید قسمت بزرگ ناخوشی‌ها ریشه کن و نابود می‌گردد بر ساختمانهای پرزور و قوی بنیه افزوده میشود و سن او بی‌اندازه زیاد می‌گردد و همچنین از کاستن شکنجه و زجر حیوانات یک آرامش بزرگ کالبد و روان او را فراگرفته نژاد آدمیزاد از یک قسمت عمدهٔ زحمات خود آسوده میشود و خوراک آیندگان خوراک طبیعی انسان خواهد بود.

سفرهٔ گیاهخوار منظرهٔ اسارت حیوان و سلاخخانهٔ کشتار و خون و شکنجهٔ طبیعت ماتمزده را نشان نمیدهد. خوراک او دورنمای باغ و بوستان و زندگانی روستائی و کشت و درو و جشن طبیعت را نمایان می‌سازد. سفرهٔ او چشم‌انداز سرزمین‌های سبز و خرم و خورشید تابان و شادمانی و دلربائی را جلوه‌گر می‌کند که دلکشی آن خواب راگوارا و بدون کابوسهای هراسناک و خونین جانوران می‌نماید.

گیاهخواری اولین گامی است که بسوی راستی و درستی برداشته می‌شود و برای آیندگان خیلی گرانبها خواهد بود زیراکه زرخریدی و اسارت انسان و حیوان را برمی‌اندازد. صنایع و کارهایی راکه سبب تقلب و طفیل‌گری و دزدی و جنگ است ریشه کن می‌نماید. دشتها و کشتزارها که نمایشگاه زندگانی آرام و شادمان می‌باشد

دیگر منظرهٔ خوفناک کشتار و ناله و شکنجهٔ ساکنین دلربای آنجا را که پیرایش طبیعت است نشان نمی‌دهد زیرا دژخیم بی‌وجدان و خونخوار امروزه یک پشتیبان آنان می‌باشد. احساس برادری حقیقی در دل مردمان پیدا شده و نه تنها منحصر به آدمیان است بلکه یک برادری و برابری خواهد بود که همهٔ آفریدگان طبیعت را بهم وابستگی می‌دهد.

اگر نژاد آدمیزاد باید روزی به اوج ترقی و تکامل برسد در یک محیط طبیعی با خوراک نباتی خواهد بود چنانکه گوشتخواری و تمدن مصنوعی او را فاسد کرده و بسوی پرتگاه نیستی می‌کشاند مگر اینکه یک نژاد برومند و نونهالی که زندگانیش از روی قوانین طبیعت است جانشین او بشود وگرنه بطرز ننگینی نژاد او خاموش خواهد گشت.

پاریس - ۲۳ مرداد ۱۳۰۶

**صادق هدایت**

# Spices and Herbs